ОТПУСК – ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ → ПОЧИТАТЬ, ПОДУМАТЬ, ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ

АВГУСТ
2016

Men's Health

НИ СТЫДА, НИ СМЫСЛА

ЧТО ПРОИСХОДИТ НА СЕКС-ВЕЧЕРИНКАХ В МОСКВЕ СТР. 70

КАК АКТЕР ТОМ ХОППЕР СТАЛ БИЛЛИ БОНСОМ XXI ВЕКА

16+

СТЕЙК ИЗ АРБУЗА И ЕЩЕ 4 РЕЦЕПТА ЕДЫ ИЗ ФРУКТОВ

ПОСТРОЙ ПЛЯЖНОЕ ТЕЛО ЗА 96 ЧАСОВ!

ТЕСТ НА БУКВУ "Ж"

23 ГЛАВНЫХ ВОПРОСА ПРО СЛАБЫЙ ПОЛ

+ ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ МН — 3 КРОССВОРДА (УМНЫХ!)

MHEALTH.RU

Реклама. Лазурь DOLCEGABBANABEAUTY.COM

DOLCE & GABBANA
light blue
DOLCE & GABBANA
light blue
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE
DOLCE & GABBANA
light blue
EAU DE TOILETTE

Men's Health

08.16

НА ОБЛОЖКЕ

70
НИ СТЫДА, НИ СМЫСЛА
ЧТО ПРОИСХОДИТ НА СЕКС-ВЕЧЕРИНКАХ В МОСКВЕ

44
СТЕЙК ИЗ АРБУЗА
И ЕЩЕ 4 РЕЦЕПТА ЕДЫ ИЗ ФРУКТОВ

64
ПОСТРОЙ ПЛЯЖНОЕ ТЕЛО ЗА 96 ЧАСОВ!

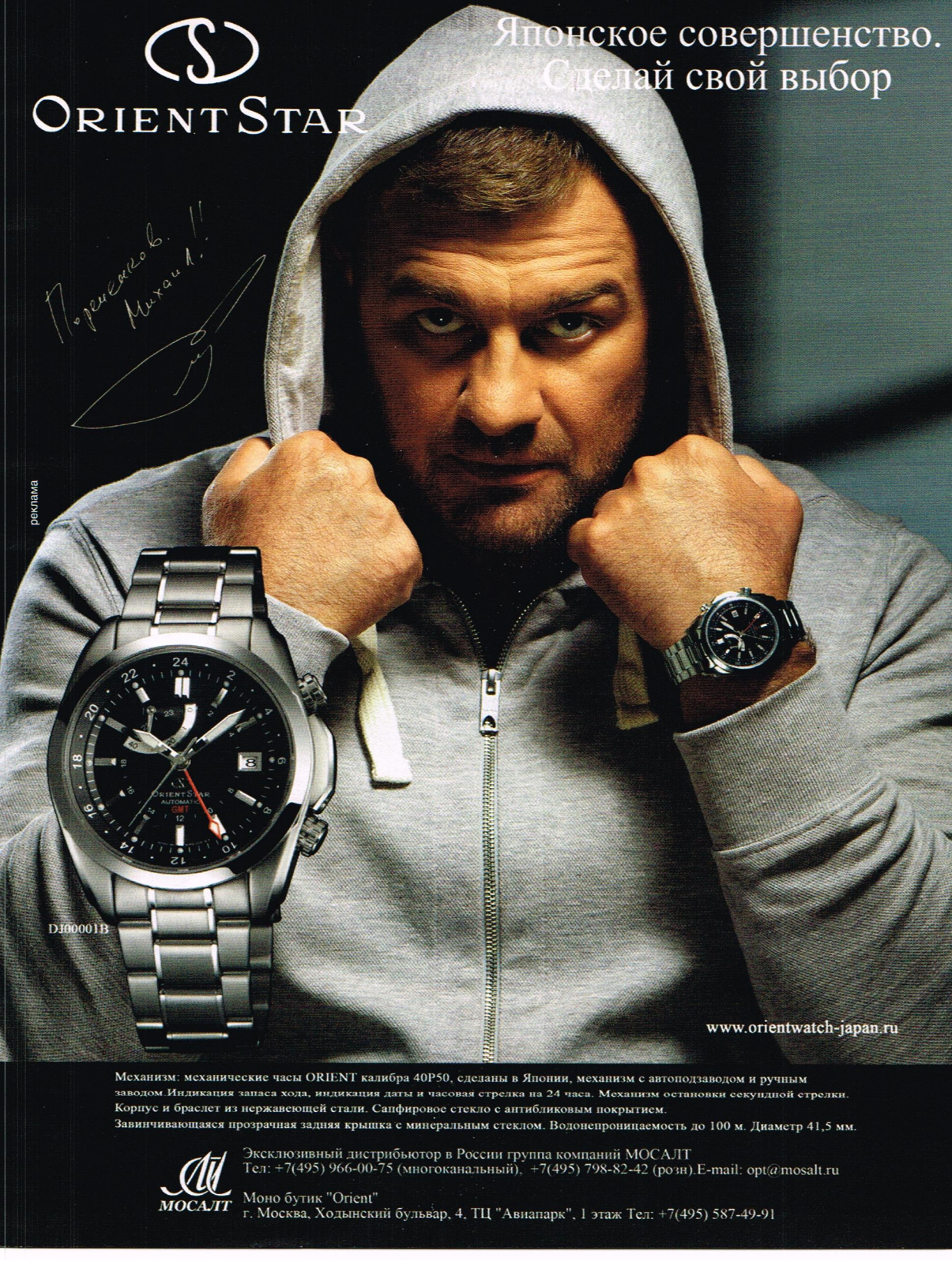
76
ТЕСТ:
НА БУКВУ "Ж"
23 ГЛАВНЫХ ВОПРОСА ПРО СЛАБЫЙ ПОЛ

84
КАК АКТЕР ТОМ ХОППЕР СТАЛ БИЛЛИ БОНСОМ XXI ВЕКА

ПЛЮС
ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ МН — 3 КРОССВОРДА (УМНЫХ!)

70
"Все будто свихнулись на сексе..."

ФОТО: GETTYIMAGES.RU



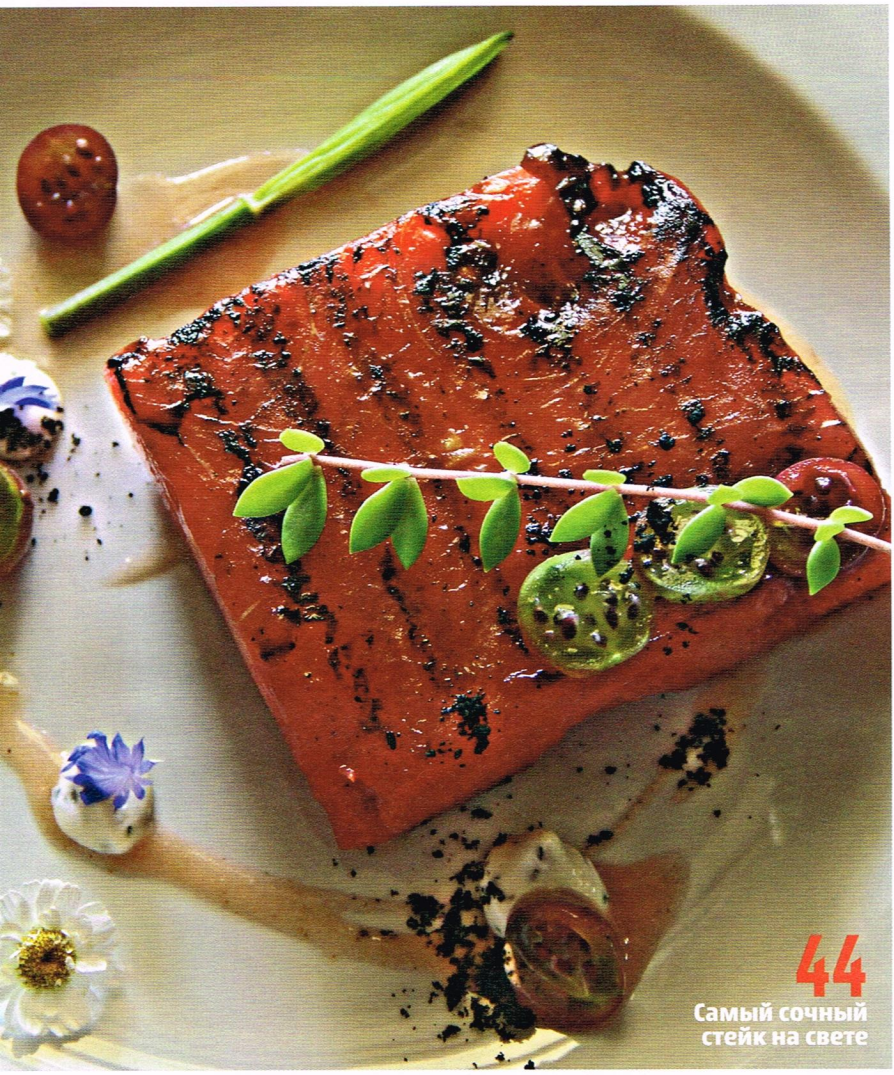
реклама

Механизм: механические часы ORIENT калибра 40P50, сделаны в Японии, механизм с автоподзаводом и ручным заводом.Индикация запаса хода, индикация даты и часовая стрелка на 24 часа. Механизм остановки секундной стрелки. Корпус и браслет из нержавеющей стали. Сапфировое стекло с антибликовым покрытием. Завинчивающаяся прозрачная задняя крышка с минеральным стеклом. Водонепроницаемость до 100 м. Диаметр 41,5 мм.

МОСАЛТ

Эксклюзивный дистрибьютор в России группа компаний МОСАЛТ
Тел: +7(495) 966-00-75 (многоканальный), +7(495) 798-82-42 (розн).E-mail: opt@mosalt.ru

Моно бутик "Orient"
г. Москва, Ходынский бульвар, 4, ТЦ "Авиапарк", 1 этаж Тел: +7(495) 587-49-91



44
Самый сочный стейк на свете

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

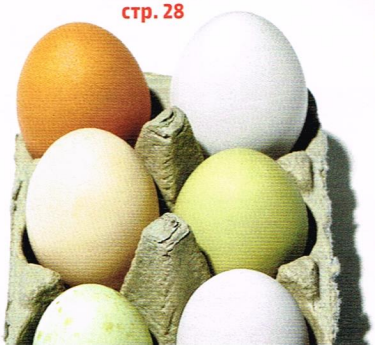
27 6 ПОДРУЖЕК ТЕБЕ В ОТПУСК
Книжные новинки — почитать на отдыхе

28 ТЕ ЖЕ ЯЙЦА
Чем одно куриное яйцо отличается от другого

29 КОСМИЧЕСКИЙ ЮРА
Вспоминаем триумф российского бегуна Борзаковского

32 С ГОЛОВОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ
Как принято медитировать в XXI веке

И еще 9 энергичных заметок



Размер не имеет значения
стр. 28

ЭКСТРА

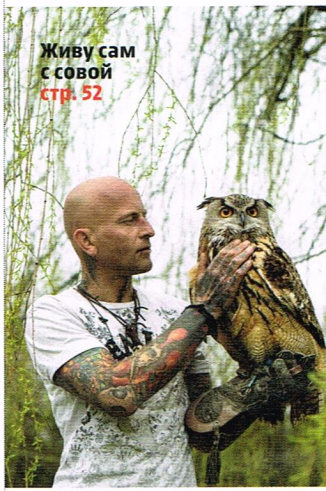
Правила жизни здорового мужчины

ЕСТЬ МЕСТО
42 Пляж любви
Ты должен там искупаться!

ЖИЗНЬ
48 Вам и не снилось
Невероятная история выжившего в авиакатастрофе

ОРГАНИЗМ
50 Я принес вам свет
Как получить от солнечного света все

КАРЬЕРА
52 Где твои крылья
Если твой лучший друг — канюк



Живу сам с совой
стр. 52

В НОМЕРЕ

СПОРТ
56 Игры с огнем
Зачем теперь смотреть Олимпиаду в Рио?

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

90 В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ

Этот тест покажет, в какой форме твое тело

И ни одного таракана! стр. 32

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

94 На всякий случай

Эти незаменимые рубашки-поло

ГАРДЕРОБ

96 Приплыли

В этих шортах море по колено

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

104 Сухой закон

Пот не пройдет

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

106 Бегущая строка

Тестируем фитнес-трекеры

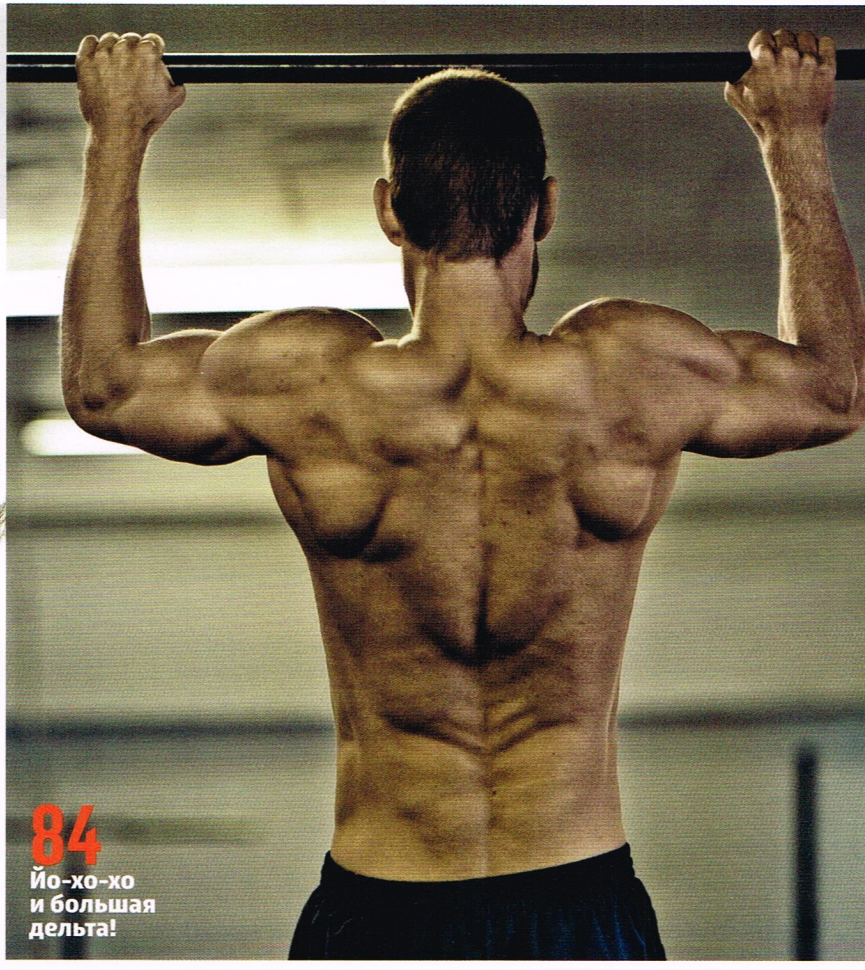
ТЕСТ-ДРАЙВ

110 Горячий ключ

Peugeot 308 GTi

111 “Дастер” в юбке

Renault первенец: Kaptur



84 Йо-хо-хо и большая дельта!

А ты готов к отпуску? стр. 64

НА ОБЛОЖКЕ: **ТОМ ХОППЕР**

ФОТОГРАФ: **SEAN LAURENZ**

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

10 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
12 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
14 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
15 О ЛЮДЯХ
16 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
18 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
20 ЗВОНОК ДРУГУ
38 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
112 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО
113 ДЕТАЛИ
122 ЗАЛ СЛАВЫ

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ
Арсений Виноградов, Антон Зоркин
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Георгий Костава
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ
Николай Егоров, Алексей Яковлев
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Николай Тарасов
РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU
Глеб Короленко
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Павел Парамонов, Наталья Ломыкина, Даниил Глушко, Настя Ларкина, Родион Китаев

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health. В журнале также использованы шрифты Giorgio Sans и First Prize.

Маргарита Тырина
УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ
Мария Каменская
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
Андрей Медин
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ
Анна Акимова

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Максим Баикин
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Светлана Левицкая**

ФОТОСТУДИЯ
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Наталия Симонова
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ
Александр Малеш

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ
Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР **Елена Степанова**
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Александр Карпов**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "АРиА АиФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АПП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечать Алтай", т.: (3852) 63-73-32
Владивосток: ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06
Волгоград: ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04
Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50
Екатеринбург: ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01
Казань: ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62
Калининград: ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705
Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74
Нижний Новгород: ООО "АРПП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09
Новосибирск: АО "АРПИ "Сибирь", т.: (383) 227-71-67
Пенза: ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43
Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75
Пятигорск: ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13
Ростов-на-Дону: ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94
Самара: Самарское ОАО "Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50
Санкт-Петербург: ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58
Саратов: ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00
Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00
Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22
Чебоксары: ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63
Челябинск: ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11
Хабаровск: ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49
Беларусь: ООО "Росчерк", т.: (10-375-17) 331-94-27(41); ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69
Казахстан: ТОО КГП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87
Прибалтика: ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

moscow times

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Тираж: 117 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
23 000 экземпляров

Август 2016 (№ 214)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 12.07.2016
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Отпечатано в типографии:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США
Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ
Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ
Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ
Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ
Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ
Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ
Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ
Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ
Nino Sujudi
ИТАЛИЯ
Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ
Jordi Martinez
КАЗАХСТАН
Ассет Абдиров
КИТАЙ
Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ
John Ng
МОНГОЛИЯ
Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ
Jan Peter Jansen
ПОЛЬША
Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ
Pedro Lucas
РУМЫНИЯ
Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ
Ivan Radojcic
СИНГАПУР
Kelvin Tan
ТАИЛАНД
Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ
Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ
Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ
Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ
Robert Frkovic
ЮАР
Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ
Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Георгий Костава

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ MH

Побывал на Миланской неделе мужской моды, очень интересные наблюдения: мужской гардероб становится все более расслабленным. Например, шерстяные костюмы сменяют более легкие варианты из хлопка, льна, шелка. В ходу яркие цвета — красный у Emporio Armani, желтый и зеленый у Salvatore Ferragamo. Портфели и прочая деловая атрибутика уходят в прошлое. Вместо них — рюкзаки для тех, кто носит ноутбук (и прочие объемные вещи), и папки для облегчения карманов.

MH На стр. 96 Георгий советует, как выбрать плавки.

Том Хоппер

АКТЕР

В июне у меня было вот такое главное событие — моему сыну Фредди исполнился год. Мы купили ему надувной шар в виде цифры 1. А еще в этот день он попытался сам сделать салат. Иногда не верится, что время так быстро летит!

MH Узнай о том, как Хоппер жестко тренировался в Африке, — на стр. 84.

Игорь Лисник

БЕГУН

Я пробежал в Костроме полумарафон, поставил свой личный рекорд, выбежал из 1:23. А еще продолжаю записывать ролики (выкладываю их потом в свой Facebook), где агитирую людей поддерживать меня на дистанциях и перечислять небольшие суммы в фонд "Жизнь как чудо", который помогает детям с заболеваниями печени. Для меня это важно.

MH На стр. 106 Игорь тестирует для нас фитнес-трекер.

Александр Черных

ФОТОГРАФ

Я посмотрел фильм "Варкрафт" по компьютерной игре, которой увлекался еще в середине 90-х годов прошлого века. Ну что я могу сказать — получилось достойно, сразу захотелось взяться за мышку.

MH На стр. 42 Александр рассказывает, как купался на необычном "закрытом" пляже.

Станислав Матюшов

ЮРИСТ

Я, признаюсь, не читал раньше Жюля Верна и теперь наверстываю. Очень нравится, не могу оторваться, всем рекомендую "20 тысяч лье под водой". Ну а в остальное время у меня спорт, снова вернулся к любимому кроссфиту.

MH Станислав рассказывает о том, как похудел на 18 кг — на стр. 26.

ФОТО: ЮЛИЯ (КОСТАВА), GARRETH BARCLAY (ХОППЕР)

GO PRO / THE NORTH FACE / PENFIELD / PATAGONIA / CLARKS / POLER / ARC'TERYX / BLUNDSTONE / SNOW PEAK / SPERRY
OSTROV – МАГАЗИН ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ
И АКТИВНЫХ ГОРОЖАН
Ostrov
ostrov.io
ОДЕЖДА / ОБУВЬ / АКСЕССУАРЫ / СНАРЯЖЕНИЕ
facebook.com/ostrov.io
twitter.com/Ostrov_store
instagram.com/ostrov.io
При поддержке: The Moscow Times / Men's Health / National Geographic
реклама 16+

ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

МЫ В РЕДАКЦИИ РЕШИЛИ: АВГУСТОВСКИЙ НОМЕР должен быть наполнен такими материалами, чтобы читатель с удовольствием взял его в отпуск. Это решение следует признать верным: именно август считается главным отпускным месяцем года в России (если забыть о январе с его каникулами, мае и ноябре, когда праздники, а также июне, "когда подешевле").

Но вот мы собрались на летучку, чтобы обсудить структуру номера, и выяснилась такая вещь. Каждый из нас понимает, что отпуск — это время, когда ты можешь наверстать все упущенное (для себя) за рабочий год. Но для каждого это "упущенное" звучит по-разному.

Например, Арсений В. утверждал, что в отпуске важно отлежаться, неторопливо почитать всякие истории, порешать кроссворды. Арсений — человек влиятельный в нашей редакции, так что: вот тебе и "почитать" (репортаж с закрытых секс-вечеринок в Москве — бесполезная, но увлекательная история на стр. 70), и — впервые в истории MH — целых три кроссворда (конечно, в нашем стиле, не разочаруем).

А вот Антон И. говорит, что в отпуске надо "приходить в себя" физически — побегать, размять тело. И Антона мы уважили: читай результаты проверки фитнес-трекеров, которую для нас провели спортсмены из клуба Moskva River Runners. А также узнай, сколько силы и гибкости в тебе осталось, — в этом поможет новейший MH-тест на стр. 90.

Ну а я... Когда вдруг останавливается бесконечный поток забот, номеров, обложек и в голове немного проясняется, я стараюсь оглядеться по сторонам и оценить свою карьеру. Тем ли я занимаюсь, нет ли дела перспективнее? Может, мне натренировать невесть откуда взявшегося в нашей семье болоньеза Бобика, чтобы он приносил обручальные кольца в ЗАГС новобрачным (и брать за это оооогромные деньги)? Ведь у Саймона Рауза это получилось — с ястребами (о карьере Саймона читай на стр. 52).

В любом случае, дорогой читатель, отдыхай и набирайся сил. О деле поговорим в сентябре.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

3 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Оральный секс должен быть делом обоюдным. Немногим девушкам нравится расхожая схема, в которой парочка сразу после акта фелляции переходит к совокуплению. А ведь она тоже хочет получить свою порцию!
СТР. 25

2

Арбуз можно пожарить — от сильного жара сладкий сок карамелизуется, окружив мякоть хрустящей корочкой.
СТР. 46

3

Тему с отдыхом на море популяризировал врач Ричард Рассел: в 1753 году он выпустил работу "Относительно использования морской воды при болезнях лимфатических узлов". Чтобы стать здоровым, Ричард рекомендовал купаться...
СТР. 122

ФОТО: ЕГОР ВАСИЛЬЕВ; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА

Volkswagen Polo

Вкладывайте в надежность

Лазерная сварка повышает жесткость кузова*

Что может лазер? Многое! Но главное, он может сварить крепкий кузов для Volkswagen Polo. Уникальная* технология лазерной сварки позволяет получать сплошной сварочный шов, благодаря чему кузов Volkswagen Polo обладает высокой жесткостью.
А это значит, что даже в условиях сурового российского климата и неидеальных дорог ваш Volkswagen Polo будет много лет оставаться надежным и безопасным.

*Технология лазерной сварки является редкой для автомобилей этого класса.

Дополнительная информация — по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru

Реклама

Volkswagen

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ВСЕ НЕВЗГОДЫ НИПОЧЕМ!

Привет, любимый журнал! Летел я недавно в очередную командировку в Москву. Полет был такой веселый, что я его не забуду никогда. Сидел я в среднем кресле. Слева — бабуля, дай бог ей здоровья, где-то в возрасте лет 80. Справа у окна — мамочка с очень живым малышом, дай ему бог расти здоровым. Ну а в ноги в ряду для полного счастья мамочка ухитрилась воткнуть такую маленькую клетку с очень злобной собачкой. И вот я лечу, малыш оглушительно орет, снизу через клетку злобная собачка пытается откусить мою штанину, ну и, соответственно, бабушка слева решила вдруг отдать концы. То есть весь рейс ей было плохо, и я был вынужден раз пять вызывать стюардессу. Но мне было очень хорошо! Я знаю всегда, как преодолеть все невзгоды, получить ответы на вопросы или просто развлечься! У меня был открыт последний номер моего любимого вашего журнала, и весь мир вокруг был таким интересным, а полет не таким утомительным. В какой-то момент и малыш перестал орать, и собачка заснула, а в конце рейса и у бабушки обнаружился дед, который прятался в другом углу салона. Он живо в конце полета поинтересовался у меня, как себя чувствовала его дорогая супруга. В общем, смысл письма такой: если у тебя есть свой любимый журнал — все невзгоды нипочем! ВИКТОР ЛУЗАНОВ

МН Виктор, желаем тебе наконец слетать не в очередную командировку в Москву, а куда-нибудь в отпуск, на море-океан. И щеголять там в новехоньких плавательных шортах Vilebrequin.

Те же грабли

Очень порадовала статья Евгения Крузенштерна о семейном бюджете и домашней бухгалтерии, опубликованная в июньском номере. По тем же стопам и граблям пришлось пройти и мне меньше года назад. С единственным отличием — главным драйвером и главным бухгалтером проекта по экономии семейного бюджета выступала моя жена. Читал и искренне улыбался! Дал почитать и супруге — смеялась. В общем, спасибо, Евгений, за реалистичное восприятие мира! Очень приятно ощущать себя здравомыслящей частью современного общества.
АНДРЕЙ ЛОБАЗОВ

Нёбо у нас одно

Давно читаю ваш журнал, но написать решился впервые. Вы занимаетесь не только интересным, но и нужным делом. В современном ритме жизни не успеваешь уделять время своей разносторонности, но вы очень помогаете. Ваш журнал — концентратор интересных и удивительных статей и фактов. Нашел опечатку, хочу поделиться. В июньском номере на стр. 22 Тони Джентилкор рекомендует технику: "Сожми губы, язык прижми к верхнему нёбу..." Хочу заметить, что нёбо у нас одно, не бывает верхнего, бокового и нижнего, а есть мягкое и твердое (как врач пишу). Поэтому считаю, что для обывателя просто "нёбо" прозвучит предельно понятным словом. Не хочу показаться занудой, а лишь внимательно читаю ваш журнал. Спасибо.
РОМАН ЛИПОВЕЦКИЙ

Где польза?

Уважаемая редакция! Прочитал статью в июльском номере "Болеть не вредно. Семь причин быть футбольным фанатом". О том, что это даже полезно для здоровья. А я вот думаю, что не очень-то это полезно — в свете футбольных и околофутбольных событий в Марселе и вообще на Евро-2016. Это каким здоровьем надо обладать, чтобы все это пережить! Сначала я кое-как пережил удивительную, на последних секундах вырванную ничью с Англией. А на следующий день — как гром среди ясного неба известие: наша сборная под условной дисквалификацией из-за массовых драк... А потом наши проиграли Уэльсу 0:3. Про это я даже писать ничего не хочу. И мои друзья тоже не хотят говорить об этом, и вообще — налицо психологическая травма. Ну и какая после этого польза для здоровья, а? А вообще, наверно, настоящий фанат остается со своей сборной, не только когда все складывается удачно, но и когда выглядит не лучшим образом. И верит — когда-нибудь победа будет, несмотря ни на что. Пусть даже всем другим эта мечта кажется наивной.
ИГОРЬ, МОСКВА

МНЕНИЯ ОБ ИЮЛЬСКОМ НОМЕРЕ С САЙТА MHEALTH.RU

Порадовала синяя обложка! До этого преобладающим цветом всегда был белый. Я понимаю, фирменный стиль и все такое, но немного приелось. Хочется видеть больше разнообразия в оформлении.

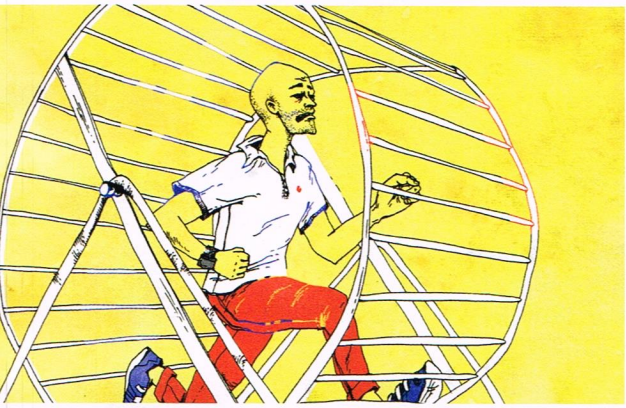
Да, он красавчик (Тим Робардс), но универсального способа получить такое телосложение нет. Ему это помогло, мы видим, а остальным это может и не помочь.

БОЛЬШЕ ТРЕНИРОВОК!!!!!!!!

Обложка крутая! Летняя и сочная. Отступление от традиции белой обложки пошло на пользу. Про ЧЕ-2016 по больному, остальное — good!

И почему на обложку бойцов не ставят? Один раз ЖСП и Густафссон, хотя по спорту и тренировкам они многим фору дадут.

Автор письма месяца в сентябре получит ботинки GEOX из осенней коллекции New:Do



Как известно, высокая физическая и умственная нагрузка, свойственная всякому ответственному мужчине за тридцать, оборачивается недосыпом, стрессом и алопецией. О том, как познать себя и перестать работать на износ, написаны тысячи трудов. В них — сплошь проверенные разумные рекомендации: тайм-менеджмент, расстановка приоритетов, внутренняя гармония. Но нет ни одной хотя бы тонюсенькой книжки в мягкой обложке, где бы говорилось о пользе цейтнота и постоянной занятости. А она, между прочим, о-го-го какая.

Вот, например, в прекрасной юности я страстно желал освоить навык скорочтения — тогда казалось, что это сэкономит мне тысячи бесценных часов для разных приятных дел. Само собой, я не предпринимал никаких усилий для достижения поставленной цели. Однако не прошло и двадцати лет, как мое желание исполнилось. Сеансы скорочтения происходят так: утром я открываю фейсбук, новости, деловые СМИ и отбираю самое интересное: вот интервью с отчаянным сыроваром, вот про котировки, вот про 10 способов сэкономить на авиабилетах и т.д. Самое интересное, самое важное. Отбираю, открываю и оставляю почитать. А потом, когда все самое интересное отобрано и открыто, я с разными формулировками — "Да зачем мне это надо?", "Да сколько уже про это можно!", "Некогда!" — по очереди закрываю все страницы, не читая. Но суть-то мне ясна!

Или, скажем, мне всю жизнь хотелось отрастить невозмутимость вроде той, что демонстрируют герои Чака Норриса. Но чего не дано, того не дано. И тут на днях встретил в трамвае Люду — мы работаем в одной редакции. "Привет, — говорю, — как дела?" Ну и дальше, как полагается, про несущественное. Уже перед выходом Люда улыбнулась: "Молодец, что заговорил. Глупо обижаться". "В смысле?" — спрашиваю. И тут выясняется, что год назад мы с Людой повздорили о чем-то на планерке, да так, что она со мной с тех пор не разговаривала. И думала, что я не разговариваю в ответ. Удивительное чувство: человек год с тобой в ссоре, а ты не заметил. Вот тут я и почувствовал себя Чаком Норрисом: благодаря миллиону дел я думать не думал об этой Люде.

Занятость делает тебя мудрее, терпимее, толерантнее. Весной в командировке я познакомился с администратором провинциальной гостиницы Сан Санычем. У него была полная каптерка старых книг (расформировали библиотеку) и необычная манера чтения. Каждый раз, направляясь в туалет, Сан Саныч брал с собой томик. Прочитав лист или два, он вырывал их и использовал. Потом ставил книгу на полку — до следующего раза. Не знаю, зачем он так делал. Может, чтобы точно знать, где остановился. Лет десять назад я бы устроил демарш: разве можно так обращаться с книгами?! А в этот раз времени хватило только на то, чтобы обдумать техническую сторону вопроса. "Почему, — спрашиваю, — вы не читаете на несколько страниц вперед? Вдруг, простите, понос, а вы остановились на самом интересном месте? А так был бы запас". "А ведь и правда", — задумался администратор.

Наконец, отсутствие свободного времени и вечный стресс заставляют мозг изворачиваться, придумывая кратчайшие пути решения задач. Прошлым летом в съемной валенсийской квартире ветер сорвал с веревки сушившуюся простыню и унес двумя этажами ниже. Увы, я не выучил испанского, поэтому забил в гугл-переводчик фразу: "У вас на балконе наша простыня", — и пошел с ней стучаться к соседям. Пожилая сеньора прочла мое сообщение, кивнула и принесла простыню. Согласитесь, это был эффективный прием. На другой день у нас улетела вниз сушившаяся на подоконнике разделочная доска. Я взял смартфон и снова пошел к соседям. Дверь открыл хмурый старик. Когда он вернулся с нашей доской, то осматривал меня с большим любопытством. Только тут я сообразил, что в переводе осталось слово "простыня". Черт знает, что он подумал. Может, решил, что эти русские настолько суровы, что спят на разделочных досках. Не важно. Главное, как говорил физрук, из-за отсутствия инвентаря заставлявший нас бегать на виртуальных лыжах, — результат.

Так что хватит себя жалеть.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРЬКИНА

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Кратковременный стресс...

1. Заставляет мозг работать Умеренный стресс стимулирует выработку нейротрофинов, которые поддерживают жизнедеятельность нейронов, а также способствует увеличению связей между ними. Вот почему после тренировки (физический стресс) люди лучше соображают.

2. Взбадривает иммунную систему Кратковременно, но все же. Переживая стресс, организм готовится к возможным травмам и производит больше интерлейкинов, благодаря которым укрепляется твоя внутренняя оборона.

3. Повышает выносливость Раз за разом сталкиваясь и управляясь с определенными стрессовыми ситуациями, человек в итоге тренирует как физическую, так и психологическую реакцию на них (подобный метод лежит в основе закаливания всяких отрядов особого назначения).

4. Мотивирует Положительный стресс (в психологии он называется "эустресс") порой необходим для работы. Замечал, как люди дотягивают выполнение чего-нибудь до дедлайна, а потом фигачат в авральном режиме, ни на что не отвлекаясь? Главное, чтобы результат не страдал.

5. Бывает полезен беременным Вообще, говорят, что будущим матерям нельзя нервничать. Постоянно — нельзя, иногда — можно. Доказано, что дети, чьи мамы во время беременности испытывали несильный, но все же стресс, к двум годам демонстрируют лучшие моторные навыки.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Недавно резко встал — и так закружилась голова, что я упал. Испугался и задумался, все ли со мной в порядке.

ФИЛИПП

КЭРОЛ ФОСТЕР, ДИРЕКТОР ЛАБОРАТОРИИ БАЛАНСА ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ КОЛОРАДО (США)

Возможно, дело в обезвоживании. Возможно, ты выпил лишнего. Возможно, слишком долго смотрел какой-нибудь экшен на своем 75-дюймовом телевизоре. Нет? Тогда есть вероятность, что ты пережил состояние, которое называется доброкачественным позиционным пароксизмальным головокружением (ключевое слово тут — "доброкачественным"). Это не легкое головокружение, которое бывает, когда ты сидишь на корточках, а потом резко поднимаешься, и которое через пару секунд проходит. И это не ортостатическая гипотензия — значительное снижение артериального давления, возникающее, когда человек встает (как правило, такое бывает у пожилых людей и регулярно повторяется). Доброкачественное позиционное пароксизмальное головокружение — штука внезапная, и вызвана она неполадками во внутреннем ухе (а именно, смещением отолитов, кристалликов кальцита, благодаря которым в мозг передается информация о положении твоего тела). Вернуть их на место можно, проделав специальные движения головой, — но это тебе уже врач расскажет и покажет.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Одно время очень быстро рос: по 15 см каждый год. Все органы успевали, и все, слава богу, хорошо. Но вот постоянно хрустят суставы коленей и локтей при занятиях спортом. Смешно, конечно, ощущать себя Кощеем, но все-таки беспокоюсь.

АЛЕКСАНДР ЧЕГА

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Хрустящие суставы — это забавно, но не опасно. Если движение и физическая нагрузка не сопровождаются болями, отеками и покраснением кожи вокруг суставов — беспокоиться не о чем. Нас раньше пугали, что хрустеть пальцами рук опасно и вредно, но британские ученые (ну а кто же еще!) доказали, что это не так.

У моей девушки генитальный герпес. Мы предохраняемся, но я все равно волнуюсь — есть ли шансы заразиться?

VLADI

ДЖЕЙМС ШТЕКЕЛЬБЕРГ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, ПРОФЕССОР МЕДИЦИНСКОЙ ШКОЛЫ КЛИНИКИ МЭЙО (США)

Шансы крайне малы. Строго говоря, нет стопроцентного способа защитить себя от генитального герпеса, но минимизировать риск заражения можно следующим образом. Во-первых, узнай у девушки, принимает ли она по назначению врача противовирусные препараты (медикаменты вдвое снижают способность инфекции распространяться). Во-вторых, всегда, всегда пользуйся презервативами. С этими двумя составляющими тебе, в общем-то, беспокоиться не о чем.

Занимаюсь спортом и веду очень активный образ жизни. В связи с этим встал вопрос, какие часы выбрать: механические или кварцевые?

НИКОЛЯ

АЛЕКСЕЙ ГАЛКИН, ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ЧАСОВОГО БРЕНДА "НИКА"

Однозначно кварцевые, так как механика более подвержена повреждениям при тряске, ударах и тому подобных воздействиях. Для спортсменов выпускаются специальные противоударные и водонепроницаемые часы, механизм в которых надежно защищен, — вот это вообще идеальный выбор.

Иногда чувствую себя слишком уставшим для спортзала, но понимаю, что сидеть сложа руки неправильно. Чем заняться вместо полноценной тренировки?

ДЕНИС

ДИН СОМЕРСЕТ, ИНСТРУКТОР ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ

Садись на велосипед (или на велотренажер) и отправляйся на 20-минутную велопрогулку. В Университете Джорджии недавно провели эксперимент: здоровых, но вялых людей заставляли три раза в неделю проводить по 20 минут на велотренажере. Спустя шесть недель все стали энергичнее и бодрее на целых 20%. Не любишь велосипед — замени его любым простым упражнением, которое повышает твой обычный пульс где-то на 50 ударов в минуту.

Много слышал о модных семенах чиа, которые содержат омега-3 жирные кислоты. Можно ли этими семенами заменить в рационе рыбу?

МАРК

АЛАН АРАГОН, СПОРТИВНЫЙ ДИЕТОЛОГ, ЭКСПЕРТ ПО ПИТАНИЮ АМЕРИКАНСКОГО MEN'S HEALTH

Я бы не советовал — семена чиа вряд ли могут полноценно заменить морепродукты на твоем столе. Омега-3 жирные кислоты бывают трех видов: ЭПК, ДКГ и АЛК (для краткости). Первые два вида (их много в лососевых и в тунце) отлично борются с воспалениями и помогают строить новые клетки в твоем организме. АЛК содержится, например, в рапсовом масле, грецких орехах и семенах чиа. Чтобы воспользоваться вот этой последней разновидностью омега-3, организм трансформирует ее в ЭПК или ДКГ. Проблема в том, что процесс трансформации неэффективный: на выходе получается лишь 10% от того, что попало в тебя изначально. Поэтому, чтобы точно не испытывать недостатка в омега-3 жирных кислотах, ешь рыбу не менее раза в неделю. А лучше чаще.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

У меня такая проблема: я испытываю трудности при знакомстве с девушками. Они ведут себя так, будто боятся меня. Стоит мне просто бросить взгляд на понравившуюся девушку, она сжимается, как пружина, настороженно смотрит исподлобья. Можно ли при таком отношении пытаться подойти, заговорить, или такая вот реакция — полное и безоговорочное НЕТ?

А.

Любезный А., напрасно ты не указал место, где нарвался на подобную реакцию. Если это была, допустим, женская консультация или кризисный центр для жертв домашнего насилия, то ничего удивительного. Просто на будущее сразу вычеркни эти локации из списка мест, подходящих для знакомства. Другое дело, если женщины, причем все, реагируют на тебя подобным образом всегда. Тут впору задуматься, а не проецируешь ли ты на них свой собственный страх. Я вот, если честно, очень боюсь собак. Боюсь давно, панически, неистребимо. И однажды мне встретилась какая-то лихая дворняга, а рядом со мной шел приятель, который имел счастье понаблюдать сценку нашего с ней немого противостояния. "У тебя было такое лицо, словно ты сама сейчас ей вцепишься в глотку", — резюмировал он. В общем, это я к тому, что, возможно, тебя так парализует мысль, что "сейчас она улыбнется... и ведь придется что-то предпринимать... делать какие-то шаги...", что ты, сам того не замечая, превращаешься в ощетинившегося питбуля. А по женскому разумению, парень, который не против познакомиться, выглядит все-таки несколько иначе.

Мне 24 года, я до сих пор девственник. Работаю на заводе, там одни женщины возрастом от 45 и старше. Сам, если кого-то вижу на улице, не могу подойти из-за своей неуверенности. Дома происходят постоянные скандалы и ругань с мамой. В итоге я еще больше замыкаюсь в себе. Что делать?

ДИМА БУКА

Совета у меня два. Первое — завязывай ругаться с мамой. Не можешь сам изобрести действенных способов ухода от скандалов, почитай книжки по психологии из раздела "конфликтология". Тебе 24, а ты до сих пор не научился спускать на тормозах контры с родительницей... Как по мне, это гораздо более стыдная штука, чем девственность. Теперь про нее самую. Уясни себе: внешне это никак не считывается. Никто, глядя на тебя, идущего по улице, не принимается ржать и тыкать пальцем: "О, глядите, девственник!" Следовательно, беда не в самом факте отсутствия опыта, а в том, что ты считаешь это проблемой. Из опыта общения с мужчинами я знаю, что порой не особо важно, с кем и как случился первый секс. Важно, чтобы он просто случился. И раз уж невинность так мешает тебе жить, надо просто взять и избавиться от нее, как от кариеса на переднем зубе. Могу поспорить, среди персонала завода, где ты работаешь, есть добрые женщины не сильно старше 45 лет, которые из соображений гуманизма или просто прикола ради могли бы тебе в этом помочь.

Решили попробовать оральные презервативы с девушкой. Самому ощущения понравились, да и девушка не против. Вопрос такой: можно ли использовать данные презервативы при классическом сексе?

СЕРГЕЙ

В целом, если мы говорим о продукции известных брендов, единственное существенное отличие — в ароматизированной смазке (вместо спермицидного лубриканта, которым укомплектованы обычные кондомы). Это, конечно, не избавляет девушку от ощущения, что она жует хозяйственную перчатку. Но эта "перчатка" хоть пахнет не резиной, а каким-нибудь бананом или карамелью, да и на вкус приятнее. В остальном — никаких отличий: те же материалы и конструкторские решения. Так что, если есть нужда, их можно использовать и для вагинального секса. Кстати, о материалах. Помимо латексных кондомов, есть еще полиуретановые: они, во-первых, тоньше, а во-вторых, изначально без резинового выхлопа.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

На этом месте мы, как всегда, проясняем темные места в женской речи — ведь всегда хочется знать, о чем именно говорят девушки. Сегодня в программе — вещи, которые являются не тем, чем кажутся.

КАРАНДАШ

Имеется в виду юбка-карандаш — узкая, облегающая бедра, длиной чуть ниже/выше колена. В таких обычно бывают секретарши в определенных фильмах.

ДУДОЧКИ

Имеются в виду брюки-дудочки — простые узкие (но не облегающие) брюки со стрелкой или без. Сегодня в моде их укороченная версия длиной "7/8".

ТРАПЕЦИЯ

Имеется в виду, например, платье-трапеция — зауженное в плечах и расклешенное снизу, то есть буквально имеющее форму трапеции. Бывает и юбка-трапеция.

ФОТО: ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП, ASOS

В ЦЕНТРЕ СЮЖЕТА
НОВАЯ ELANTRA
ELANTRA
ПРИХОДИ НА ПРЕМЬЕРУ В САЛОНЫ ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ
СИСТЕМА МОНИТОРИНГА СЛЕПЫХ ЗОН [1] | ДВИГАТЕЛЬ MPI 2.0 (150 Л.С.) [2]
ОСОБО ВЫСОКОПРОЧНАЯ СТАЛЬ | КОЛЕННАЯ ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ [3]
17'' ЛЕГКОСПЛАВНЫЕ ДИСКИ [4] | И МНОГИЕ ДРУГИЕ
Подробности на WWW.HYUNDAI.RU и по телефону 8 800 333 71 67
HYUNDAI
NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.

[1] Система мониторинга слепых зон доступна в комплектации «Comfort+Style Pack+High-Tech Pack» («Комфорт+Стайл Пэк+Хайтэк Пэк»). [2] Двигатель MPI 2.0 (150 л.с.) доступен в комплектациях Comfort», «Comfort+Style Pack», «Comfort+Style Pack+High-Tech Pack» («Комфорт», «Комфорт+Стайл Пэк», «Комфорт+Стайл Пэк+Хайтэк Пэк»). [3] Коленная подушка безопасности доступна в комплектации «Comfort+Style Pack+High-Tech Pack» («Комфорт+Стайл Пэк+Хайтэк Пэк»). [4] 17" легкосплавные диски доступны в комплектациях «Comfort+Style Pack», «Comfort+Style Pack+High-Tech Pack» («Комфорт+Стайл Пэк», «Комфорт+Стайл Пэк+Хайтэк Пэк»). Реклама. 18+

ЗВОНОК ДРУГУ

С КИРИЛЛОМ ВИШНЕПОЛЬСКИМ

Нужно ли уметь драться? Мне 19 лет. Хотел бы заняться спортом. Сам выбирал, друзья советовали — думаю записаться на самбо. Отсюда возникает вопрос: оно в будущем мне понадобится, если по натуре я спокойный человек и мой девиз: "Лучшая драка та, которой не было"?

ВИТАЛИЙ

Слушай, я тебе парадоксальную вещь скажу: научиться драться нужно только для того, чтобы НЕ драться. Если ты способен постоять за себя в любой ситуации, у тебя в глазах появляется такой спокойный стальной блеск, который нравится женщинам и отпугивает противников. Профессиональным самбистом ты вряд ли станешь (для этого надо было начинать лет 8–10 назад), но других причин для тебя не заниматься спортом я просто не вижу. Соразмерное функциональное тело, уверенность в себе, привычка к дисциплине, умение работать в коллективе и подчиняться вышестоящему (в данном случае — тренеру) — все это способно коренным образом улучшить твою жизнь. Так что вперед, к самообороне без оружия.

Среди знакомых чувствую себя чужим — что с этим делать? Имею много знакомых, и когда провожу с ними время, понимаю, что у них как-то все не так, все по-другому (жизненные приоритеты, цели и т.п. отличаются от моих). Моему эго комфортно только с 2-3 друзьями, с остальными кажется, что я с другой планеты, какой-то другой. Порой кажется, что я старше их по уму, хотя мы ровесники. Так что это все значит?

СТУДЕНТ

А я не понял, в чем вопрос? У тебя все как у всех. "Ад — это Другие", — говорил один из персонажей Жан-Поль Сартра (в смысле — другие люди, окружающие тебя). У обычного человека настоящих друзей-закадык — которые и поймут без слов, и помогут в любой ситуации, и согласятся с тобой, даже если ты не прав, — хорошо если два наберется. А все остальные, кто веселится с тобой на вечеринках, — ну так, приятели. Для компании и создания атмосферы. Не пытайся их менять, не пытайся с ними дружить. Главное, чтобы не раздражали сверх меры.

Что должен уметь мужчина сделать сам? Где проходит грань между тем, что любой мужчина должен уметь сделать сам, и тем, где уже пора обращаться к специалистам? А то сейчас часто встречается мнение, что "любую работу должны делать профессионалы". Но не будут же наши дети вызывать электрика каждый раз, когда понадобится поменять лампочку?

СУСУВАТАРИ

Хм-хм. Техника с каждым годом (месяцем, днем) становится все сложнее, за всеми новациями прогресса одному человеку не угнаться. 22 года назад я сам наращивал RAM в своем PC AT, а теперь не смогу даже корпус "мака" вскрыть. Так что я за приглашение узких "спецов" по многим вопросам. А сам нормальный мужчина сейчас должен уметь делать три вещи: 1. Очень быстрое и очень вкусное "коронное блюдо" ("Ура, мама попала в больницу, папа опять сделает свой помидорный омлет с чесноком и пельменями!!!"); 2. Что-то, на исполнение чего уходит меньше времени, чем позвонить в сервис (вот я сегодня с утра походя прочистил канализационные трубы на кухне и в ванной — ведь есть же для этого удобная едкая дрянь); 3. Что-то особенное, что твой сын будет делать время от времени всю жизнь и каждый раз думать: "А это меня папа научил!" Только учитывай фактор ускоряющегося прогресса: отличать съедобные грибы от ядовитых в этом смысле — более живучий навык, чем, скажем, настраивать голосовые команды в смартфоне Samsung.

Как избавиться от безответной любви? Я для нее просто близкий друг. Хочется как-то избавиться от него. Постоянно начинается самокопание, которое приводит к ухудшению и так низкой самооценки. Боюсь, я стою на пороге депрессии. Как вести себя и что делать, рвать ли все отношения с ней, или как-то изменить подход к ситуации? Надеюсь на помощь. Мне 25 лет, и не было отношений. А сейчас такой облом. Чувствую себя большим ходячим комплексом...

ЯРОСЛАВ

Ярослав, без паники! С глубины своих 42 лет сообщаю: отношения с женщиной важны, но не ТАК важны, чтобы из-за них серьезно убиваться. Если твоя красавица динамит тебя уже достаточно долго — улыбнись и помаши ей рукой на прощание.
А в целом по твоей ситуации... Передам совет, который в свое время дал мне друг Иван: "Ты, верно, все время выбираешь себе идеал — высокую, умную, красивую, с грудью и пр. А ты подкати к менее престижному варианту. Пусть будет толстенькая, или низенькая, или в очках, или вдвое старше тебя. Она с благодарностью примет твои ухаживания, будет нежна, будет суетиться у плиты... Короче, хорошо проведешь время, подлечишь самооценку, а дальше — смотри сам. Главное, с дурами не связывайся". Лично мне этот совет помог.

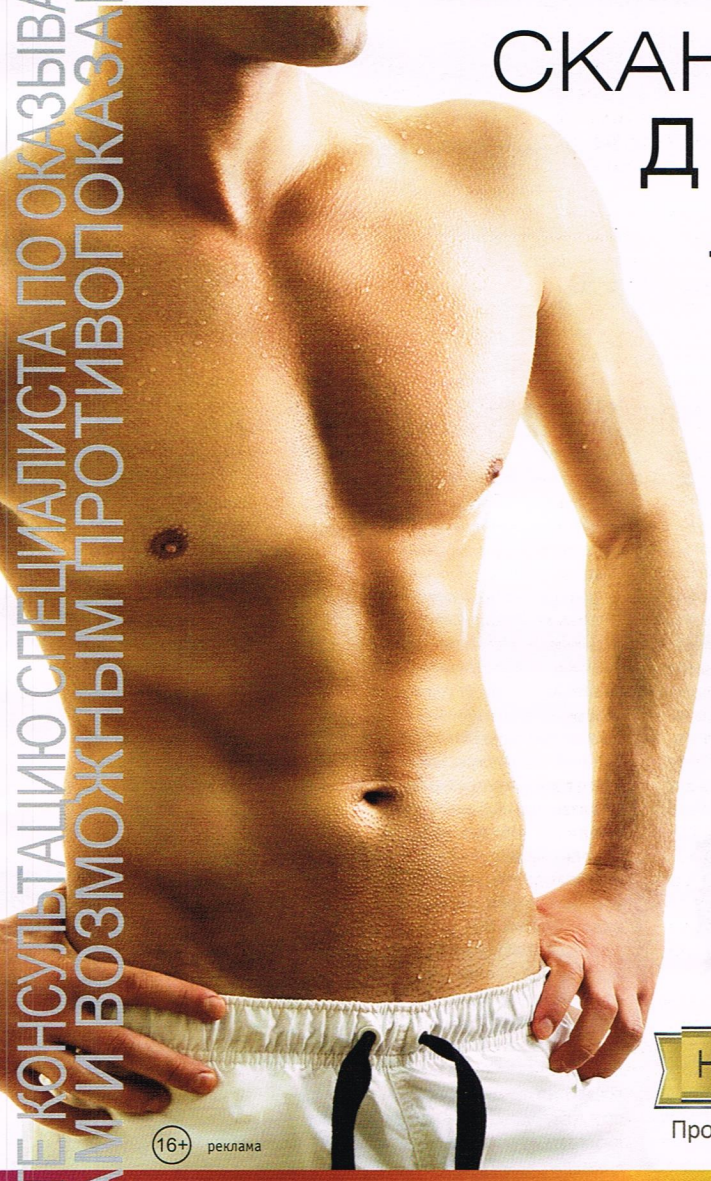
Нужен дружеский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Кириллу Вишнепольскому. mhealth.ru/advice/life/

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

DIOLAZE

СКАНИРУЮЩАЯ ДИОДНАЯ ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



СКАЖИ GOODBYE*:

- волосам на шее
- волосам в зоне подмышек
- волосам на груди
- волосам на руках
- волосам на ногах

*Скажи прощай

НОВЫЙ × ЗОЛОТОЙ × СТАНДАРТ

Процедура проводится на аппарате inmode

Лицензия № ЛО-77-01-005620 от 10.01.2013

16+ реклама

г. Москва, м. Китай-город, Хохловский пер., д.3, стр.1

Телефон для записи и информации: + 7 (495) 258-25-45

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях:

www.virsavia.ru

ВИРСАВИЯ

ДОМ КРАСОТЫ

ДОРОГИ, КОТОРЫЕ ТЫ

Хорошая машина, хорошая работа, красивый дом — некоторым мужчинам больше ничего в жизни и не нужно. Но Land Rover Discovery Sport не для них. Этот автомобиль создан для тех, кому мало просто хорошего, а нужно лучшее, и кто готов оставить свое уютное жилище ради приключений. Вот семь идей путешествий мечты, которые Discovery Sport может сделать реальностью.

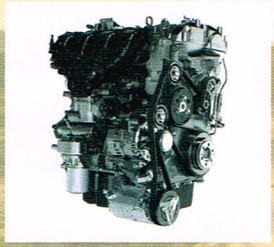
1 ПО 37-Й ПАРАЛЛЕЛИ

Об этом маршруте ты мечтал еще в детстве, когда зачитывался "Детьми капитана Гранта", но думал ли ты, что когда-нибудь сможешь сам оказаться в легендарной Патагонии? Трасса Каррете-ра Аустраль — это 1247 км гравийных дорог и горных серпантинов с перепадом температуры от -2 до +25°С, которые проходят через Анды, фьорды и горячие источники, приводя к крайней точке континента — Вилья-О'Хиггинс.

Не каждый автомобиль готов доставить тебя к краю земли, но Land Rover Discovery Sport сделает это играючи. Гравий, снег, асфальт или песок — на любом из этих покрытий он чувствует себя максимально уверенно — достаточно просто выбрать соответствующий режим с помощью селектора Terrain Response и смотреть, как автомобиль практически без твоей помощи творит внедорожные чудеса.

2 К ГОРЯЧИМ ИСТОЧНИКАМ

Исландия — это загадочная земля, где местные соревнуются в заездах на снегоходах по воде, а туристы расслабляются в горячих источниках. Эта страна всегда манила автопутешественников, не случайно именно ее компания Land Rover выбрала для первого тест-драйва Discovery Sport. Любопытно, что даже местная природа не устояла перед искушением проверить этот автомобиль в деле. Шквалистый ветер в буквальном смысле сдувал припаркованные Discovery Sport с места, но даже он не мог повлиять на них на ходу — 2,2-литровый турбодизель этого Land Rover выдает 420 Нм крутящего момента и 190 "лошадей", так что тяговитости и мощности ему не занимать.



3 ПОД ЗЕМЛЮ

В этом году в Швейцарских Альпах откроется самый длинный железнодорожный тоннель в мире — Готардский базисный тоннель длиной 57,1 километра, но если у тебя еще нет личного поезда, ты все равно сможешь проехать там (ну ладно, почти там) — с 1980 года недалеко от строящегося чуда инженерной мысли действует автомобильный тоннель длиной почти 17 километров, по сей день остающийся третьим по длине в мире. Конечно, мы не настолько безумны, чтобы предлагать тебе проехать пол-Европы ради одного тоннеля, но если в этом году ты проложишь маршрут своего автомобильного путешествия через Швейцарию и Италию, обязательно заложи в него и эту историческую точку.

Километры подземной дороги по-разному действуют на людей. Одни без дневного света чувствуют трепет, другие — необъяснимое беспокойство, третьи просто радуются жизни. Все, кто находится в салоне Land Rover Discovery Sport, наверняка будут относиться к третьей группе. Мультимедийные системы InControl Touch и доступная для Discovery Sport 2017 модельного года InControl Touch Pro предлагают лучшие развлечения на борту и даже позволяют управлять смартфоном прямо через сенсорный дисплей автомобиля.

4 К БЕЛОЙ ВОДЕ

У любителей каждой разновидности экстремального отдыха свои святые места. У тех, кто предпочитает сплавы, это место — река Белая. Расположенная в Адыгее, она предлагает 30 километров порогов на любой вкус от начальной до максимальной категории сложности. Готова она принять и тебя. Просто выбери, на чем (на рафте, катамаране или каяке) ты хочешь пройти ее бурные воды, и отправляйся в путь.

Любое из этих водных средств передвижения без проблем доставит до самой реки твой Land Rover Discovery Sport. С багажным отделением, объем которого достигает 1698 л (при сложенных задних сиденьях), прочным багажником на крыше и умением тащить за собой прицеп весом до 2200 кг ему не представляет никакой проблемы транспортировать к месту начала сплава не только тебя, твою лодку и твою команду единомышленников, но и дом на колесах. Кстати, не надо думать, что езда с прицепом потребует от тебя каких-то особых навыков. Среди электронных помощников водителя у Land Rover Discovery Sport есть и те, ко-

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДОЛЖЕН ПРОЙТИ!

торые облегчают управление таким вот "автопоездом". Они составляют компанию системе мониторинга "слепых зон", системе предупреждения о выезде за пределы полосы движения, системе распознавания дорожных знаков, системе автономного экстренного торможения, системе автоматического переключения дальнего света и даже системе распознавания находящихся позади автомобилей, которая активируется при движении задним ходом. Плюс к этому для Discovery Sport 2017 модельного года доступны еще три новые системы: система контроля степени усталости водителя, интеллектуальный ограничитель скорости и система удержания полосы движения.

5 В ГОРЫ

Приэльбрусье содержит все ингредиенты, необходимые для путешествия мечты. Броды и горные перевалы, размытые дождями грунтовки и каменистые тропы, крутые подъемы и глубокие переправы — говорят, чтобы проверить друзей, надо взять их в горы.

Что ж, возьми! Land Rover Discovery Sport готов принять на борт компанию из семи путешественников и личным примером доказать, что границы невозможного несколько шире, чем ты привык считать. Как насчет клиренса в 212 мм и способности преодолевать брод глубиной до 600 мм?

6 НА ПОЛОСУ ПРЕПЯТСТВИЙ

Порой не обязательно выезжать из города, чтобы ощутить дух приключений. Выбери любой из двух полигонов Jaguar Land Rover Experience, действующих в России: в Подмосковье или неподалеку от Санкт-Петербурга, в Гатчине. Здесь почитателей Land Rover ждет несколько гектаров оборудованных практически всеми существующими видами внедорожных препятствий. Ты сразу почувствуешь, насколько приятно выгуливать Discovery Sport на настоящем бездорожье. Подробности ищи на landrover.ru/experience

7 ПО СЛЕДАМ СТАРШИХ БРАТЬЕВ

Discovery Sport — самый молодой член семейства Land Rover, но он на 100% впитал ДНК легендарной британской марки, в котором прочно зашит ген приключений. Хочешь проверить его там, где уже ступали шины других Land Rover?

Зайди на сайт, посвященный экспедициям Land Rover, и выбери тот маршрут, который придется тебе по душе. Благодаря проекту "Открывая Россию", в рамках которого Land Rover объехал чуть ли не всю нашу страну, на этом сайте собралась солидная коллекция. landroverlife.landrover.ru/expeditions

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

REGION-MEDIA

А ЧТО ЕСЛИ...

...ты мечтаешь об оральном сексе, но не знаешь, как намекнуть об этом девушке? Сейчас расскажем, как это делается.

1

НЕ НАДО ПРОСИТЬ

"Может, сделаешь мне минетик?" Согласись, мало что может быть противнее подобной просьбы (ну просто услышь ее ушами девушки). Вместо этого действуй намеками и начни со слов о том, какая она горячая штучка. А затем, по совету секс-терапевта Иэна Кернера, оформи свое желание в виде фантазии. Возьми и опиши ей, как ты не раз представлял, как она... ну и так далее. Стесняться не надо.

2

БУДЬ ЩЕДРЫМ

Но помни: в твоей фантазии ты должен отвечать девушке чем-то столь же приятным (и лишний раз намекни, как круто было бы воплотить все тобой описанное в реальности). "Оральный секс должен быть делом обоюдным, — говорит Кернер. — Немногим девушкам нравится расхожая схема, в которой парочка сразу после акта фелляции переходит к совокуплению. А ведь она тоже хочет получить свою порцию!"

3

ПРЫГАЙ В ДУШ

Кернер говорит разумную вещь: "Вот все меряются пенисами, а по моим наблюдениям, женщинам не так уж важно, какого он размера. Главное, чтобы он был чистым". Поэтому лучшее, что вы можете сделать в конце рабочего дня, — это вместе отправиться в душ. Ну а если она и этого намека не поняла, уложи ее куда-нибудь и аккуратненько займи позицию "69". Потому что да, это дело обоюдное.

Разменять соточку

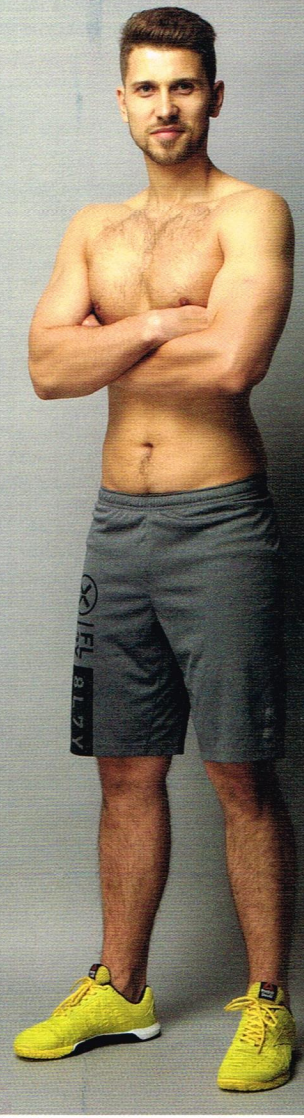
Даже спортивный парень в силу обстоятельств может обрасти слоем неожиданного жира. Именно так и случилось со Станиславом — однако он вовремя спохватился, и теперь снова красавчик.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Располз я, скажем так, случайно. Всегда дружил со спортом, занимался кроссфитом. Но так получилось, что переехал в другой город, дела затянули — и как-то незаметно подзапустил себя. Да так, что стал весить хорошую соточку.

После очередного знакомства с новым человеком в зеркале понял, что пора браться за себя. К тому же лишний вес начинал сказываться на общем самочувствии: колени не выдерживали нагрузки, поднимаешься на четвертый этаж — устаешь... Где-то в это же время натолкнулся в интернете на Александра Дзидзарию — в 2008-м он победил в конкурсе "Стань героем обложки МН", а теперь, благодаря личному опыту и профессиональным знаниям (Александр — врач-хирург), помогает таким, как я, прощаться с плохой формой и набирать хорошую. В общем, я с ним связался, он предложил программу (рацион + тренировки), я в свою очередь строго ей следовал. И, как мне кажется, вполне справился. В цифрах все выглядит так: за три месяца я потерял 21 кг (минимальный вес был 79 кг; думал остановиться на 85 кг, но смотрел на себя в зеркало и думал: надо еще докрутить, чтоб было совсем хорошо). А весь процесс свелся к углеводному чередованию в смысле питания (три дня низкоуглеводных, один — высокоуглеводный; ел 4-5 раз в день, был постоянно сыт) и тренировкам через день. В занятиях упор делался на многоповторность и динамику. В завершение каждой тренировки — кардио.

Результаты не заставили себя ждать уже в первые недели. Вес летел вниз и продолжал планомерное снижение на фоне максимального сохранения мышц. Конечно, добиться такого результата за три месяца без наставника было бы сложно: всегда проще двигаться вперед с людьми, которые готовы подсказать дорогу. В какой-то момент почувствовал, что вот-вот сорвусь — очень захотелось обычной еды.



СТАНИСЛАВ МАТЮШОВ
ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: ЮРИСТ
ВОЗРАСТ: 29 ЛЕТ
РОСТ: 184 СМ
ВЕС ДО: 100 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 82 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 5 МЕСЯЦЕВ

Звоню Александру: что делать? Он говорит: иди в "макдак" и съешь там все что хочешь, а потом отработаешь. Я так и сделал — и продолжил двигаться в прежнем темпе к поставленной цели. Так что маленький срыв иногда необходим.

Сейчас вернулся к кроссфиту, стараюсь три раза в неделю бывать на часовых тренировках. Возможно, через годик заявлюсь на какие-нибудь кроссфит-соревнования. А почему бы и нет!

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. ДОБАВЬ К КАЖДОМУ ПРИЕМУ ПИЩИ ПОЛГРЕЙПФРУТА — И ЧЕРЕЗ 12 НЕДЕЛЬ СБРОСИШЬ МИНИМУМ 1,6 КГ. ДОКАЗАНО

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

6 подружек тебе в отпуск

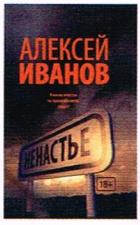
Любишь отключиться от мира с книгой в руках? Мы тут подобрали свежее чтение на любой вкус — от исторического романа до исповеди российского футболиста. Выбирай, отдыхай, умней.

СЕРЬЁЗНО

Леонид Юзефович

ЗИМНЯЯ ДОРОГА

Документальный роман о малоизвестном эпизоде Гражданской войны — якутском противостоянии колчаковского генерала Анатолия Пепеляева и красного командира, анархиста Ивана Строда. Из выверенных исторических фактов Юзефович сделал мощный безжалостный текст о мужестве и стойкости мужчин и эпохальной бессмысленности военных конфликтов. "Зимняя дорога" — "трагическое противостояние двух идеалистов, сумевших сохранить человечность в нечеловеческих условиях войны на Крайнем Севере". Премия "Национальный бестселлер" этого года.



ДИНАМИЧНО

Алексей Иванов

НЕНАСТЬЕ

Увлекательный экшн про дерзкое ограбление, лихие 90-е, афганское братство и власть денег от главного уральского прозаика. Осенью 2008 года ветеран-афганец Герман Неволин в одиночку грабит спецфургон с 15 мешками денег. А это, между прочим, 140 миллионов рублей, касса крупного торгового центра, главного актива Союза ветеранов Афганистана — организации, придуманной в 90-е военным командиром Неволина, наглым и обаятельным Серегой Лихолетовым. И это только завязка, как ты понимаешь. Финалист премии "Большая книга" 2016-го.

ОСТРОСЮЖЕТНО

Жан-Кристоф Гранже

ЛОНТАНО

В "Лонтано" спрятано минимум пять детективных сюжетов, закрученных вокруг семейства Морван. Отец возглавляет французскую полицию, старший сын Эрван — из лучших следователей, младший — финансист и наркоман, а красавица-дочь — начинающая актриса и девушка сопровождения. Расследуя убийство курсанта на военной базе, Эрван сталкивается с почерком Человека-гвоздя — маньяка, пойманного в 70-е Морваном-старшим. Франция и Конго, секретная база, магия йомбе, биржевые махинации, фетишизм... Скучно не будет, а вот продолжение — вроде бы да.

СИЛЬНО

Дмитрий Быков

ТРИНАДЦАТЫЙ АПОСТОЛ

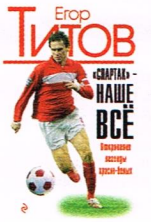
С одной стороны, это вдохновенно написанная биография Маяковского. С другой стороны, "Тринадцатый апостол" не случайно выходит вне серии ЖЗЛ и имеет подзаголовок "Трагедия-буффа в шести действиях". Это не выверенная биография, а объемное и увлекательное рассуждение Быкова-литературоведа на шесть ключевых тем: самоубийство Маяковского, его сценические выступления, литературная деятельность и так далее. В каждой части Быков рассказывает и о женщинах поэта, и о его ярких современниках, спорит, доказывает, анализирует. И делает все это отменно.

ПОЗНАВАТЕЛЬНО

Карл Саган

ГОЛУБАЯ ТОЧКА

Титулованный астроном, игравший одну из ведущих ролей в космической программе США, и выдающийся популяризатор науки Карл Саган в "Голубой точке" рассказывает завораживающую историю покорения космоса. Он мечтает о том, как люди выйдут за пределы Солнечной системы и отправятся в далекие галактики. Следовать за ним невероятно интересно — его гипотезы научно обоснованы. Саган участвовал в разработке космических зондов, изучении атмосферы Венеры, спутников Юпитера и Урана, и пишет об этом как никто другой.



О ГЛАВНОМ

Егор Титов

"СПАРТАК" — НАШЕ ВСЁ

Один из самых популярных российских футболистов Егор Титов вместе с футбольным экспертом Алексеем Зининым написал провокационную книгу "Спартак" — наше всё". Легендарный полузащитник, входивший в конце 90-х годов в число лучших игроков Лиги чемпионов УЕФА, откровенно рассказывает о своей карьере в спорте. Что нужно для того, чтобы забить 100 красивых голов? Как родной клуб подставил ведущего игрока и на год сделал его футбольным изгоем? Титов говорит об этом увлекательно, с юмором и, похоже, искренне.

P.S. ПО ОПРОСАМ, КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ РОССИЙСКИЙ МУЖЧИНА ЧИТАЕТ КНИГИ "ПОЧТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ" (ФОМ). И ЭТО ХОРОШО

ТЕ ЖЕ ЯЙЦА

Отвечаем на три главных яичных вопроса. Ты наверняка ими задавался, просто не знал, у кого спросить. У нас, у кого же еще!

ЭКСПЕРТ: РОН КИН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ДОМАШНЕМУ ПТИЦЕВОДСТВУ ИЗ ВИСКОНСИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В МАДИСОНЕ (США)

1

Есть ли разница между яйцами с белой, коричневой или пятнистой скорлупой?

Цвет скорлупы — такой же генетический признак в курином мире, как тот или иной цвет волос у людей. Никакой связи между раскраской скорлупы, вкусом яиц и их пищевой ценностью нет. И бьются они совершенно одинаково. А вот о чем нужно помнить — так это о достаточной термической обработке. Скорлупа защищает яйца от протекания, а вот от болезнетворных организмов вроде сальмонеллы — не защищает.

2

Зависит ли хоть сколько-нибудь вкус и пищевая ценность яйца от его размера?

Чем старше курица, тем больше у нее яйца — вот и вся разница. Что касается пищевой ценности, то у "молодых" и "взрослых" яиц слегка различается соотношение белка и желтка: в мелких яйцах белка поменьше, желтка побольше. Кроме того, крупное яйцо, сделанное опытной несушкой, где-то на 27 ккал сытнее и содержит на 2 г больше белка. А вот если говорить о вкусе, то он никаким образом не зависит от размера.

3

Яйца от курицы свободного выгула чем-нибудь лучше обычных магазинных?

Сидели курицы в клетке или разгуливали по ферме — не важно. Если их кормили одним и тем же, яйца у них будут одни и те же (и антибиотики им дают одинаковые). А вот разница в корме имеет значение. Например: больше льна в рационе — больше омега-3 жирных кислот в яйцах. А как же стресс? Свободные куры счастливее? Не факт: в стае птицы борются за место в иерархии, и тем, кто оказался внизу "пирамиды", живется еще хуже, чем в клетке.

ТЕПЛО? ХОЛОДНО!

В июньском номере мы, помнится, упомянули простейший способ охладить бутылочку светлого: обматываешь мокрой газетой — и в морозилку. Сегодня мы собрали все способы экстренного превращения теплого пива в ледяное.

Как Сунуть в морозилку
Время 40 минут
Почему Работает конвекция: холодный воздух медленно охлаждает бутылку до температуры окружающей среды.

Как Сунуть в ведро со льдом
Время 35 минут
Почему Работает кондукция, другой вид теплообмена, при котором кубики льда и бутылка непосредственно контактируют.

Как Обернуть мокрым полотенцем и сунуть в морозилку
Время 30 минут
Почему Получается большая площадь контакта между быстро замерзающим полотенцем и бутылкой.

Как Погрузить в ведро с водой и льдом
Время 15 минут
Почему Все то же самое, что и с полотенцем в морозилке, только контакт с бутылкой еще более эффективный.

Как Погрузить в ведро с соленой водой и льдом
Время 12 минут
Почему Точка замерзания соленой воды ниже. Соответственно, пиво погружается в еще более холодную среду.

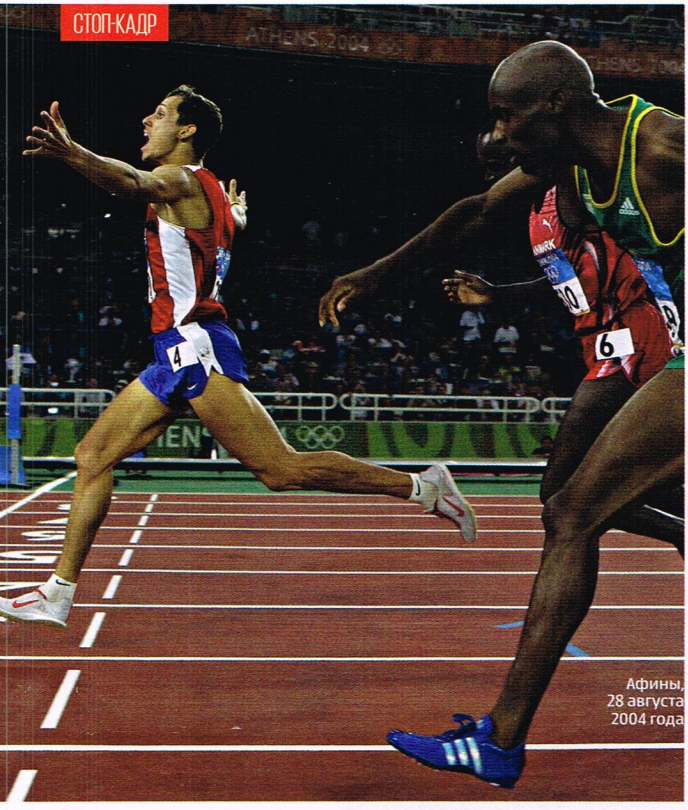
Как Погрузить в ведро с соленой водой и льдом и помешивать
Время 7 минут
Почему Благодаря движению бутылка всегда будет в самой холодной жидкости.

ФОТО: SHANA NOVAK, DIOMEDIA

P.S. КУРИЦА — В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСЛОВИЙ СОДЕРЖАНИЯ И ВРЕМЕНИ ГОДА — НЕСЕТ ОТ 3-4 ДО 7 ЯИЦ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Космический Юра

12 лет назад на Играх в Афинах российская легкая атлетика праздновала триумф: впервые в истории СССР, СНГ и России наш бегун стал олимпийским чемпионом на одной из самых тяжелых дистанций — 800 метров.



Афины, 28 августа 2004 года

Бег на средние дистанции требует сочетания трех компонентов: скорости, выносливости и тактики. К началу 2000-х казалось, что готовить этот коктейль умеют только в Африке: доминирование кенийских бегунов было безоговорочным, но Юрий Борзаковский из Подмосковья доказал, что дело тут не в цвете кожи и не в происхождении. Его мама была дворником, папа работал на мусороуборочной машине, а сам Юра, родившийся 12 апреля 1981 года и названный в честь Гагарина, целыми днями гонял мяч. Именно любовь к футболу и привела его в спорт: Борзаковский увидел, как ребята в секции играли в мяч, и попросился к ним — а там уже выяснилось, что футбол был у парней лишь передышкой во время занятий легкой атлетикой. Так в 10 лет Юра случайно начал путь, который 13 лет спустя привел его на олимпийский пьедестал.

ФОТО: GETTYIMAGE.RU

1. Сила или пластика?

Тренер Вячеслав Макарович Евстратов отмечал в Борзаковском удивительную пластичность ("не каждая кошка способна быть такой"). Чтобы сохранить ее, он старался избавить своего подопечного от работы с железом ("сила у бегуна должна быть расслабленная"). Вместо этого в графике тренировок огромное внимание уделялось гимнастике (для правильной техники бегуну крайне важны развитые мышцы спины и пресса) и растяжке (эластичные мышцы меньше подвержены травмам).

2. Очевидная тактика

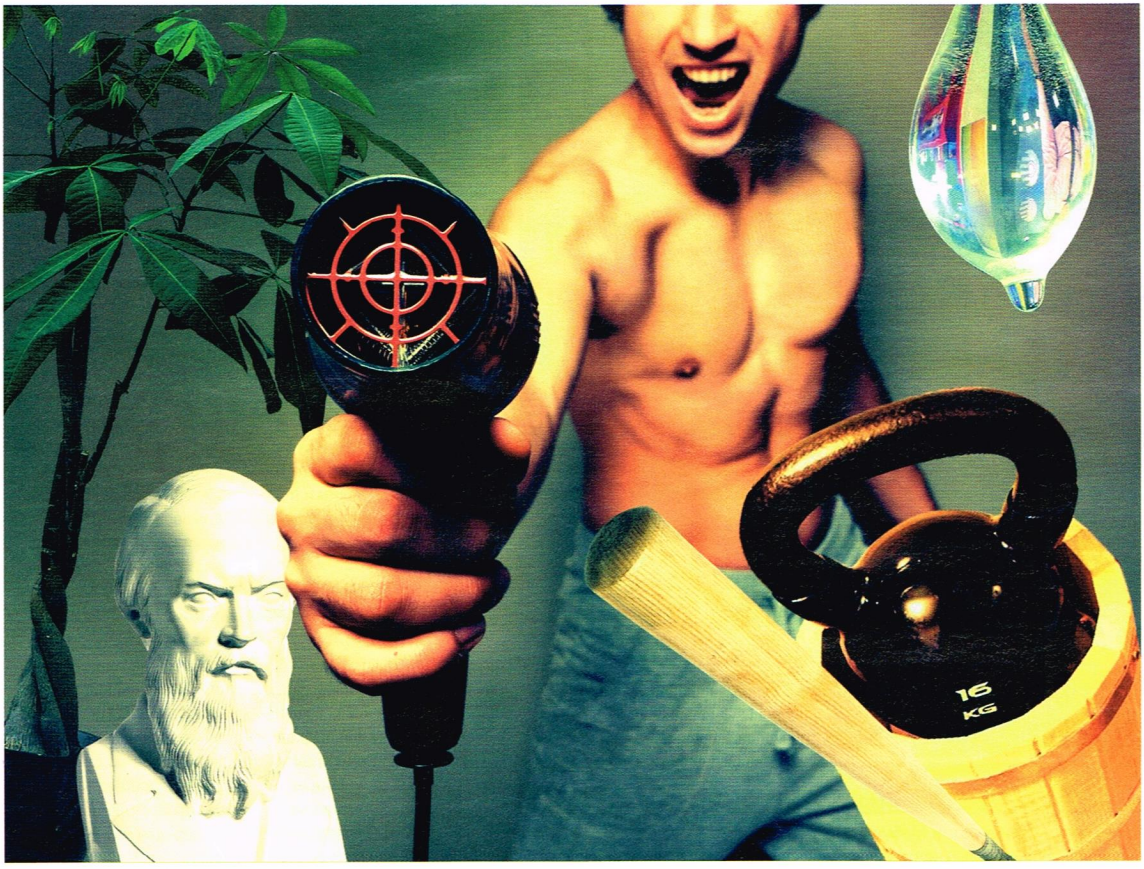
У Борзаковского с Евстратовым был свой подход к забегам. Юрий практически всегда начинал медленнее остальных и вскоре оказывался последним, однако во второй половине дистанции мощно набирал скорость. Первый раз победить на чемпионате мира ему удалось в 19 лет в Португалии, где у фирменной тактики нашелся и еще один плюс. Особенности беговой дорожки на лиссабонском стадионе были таковы, что, когда по ней бежала плотная группа, покрытие "плясало" в такт шагам, ломая технику бега. Чтобы избежать этого, тренер дал Юре задание отпустить основную группу, а потом резко ее проскочить. Это сработало, и мир заговорил о новой звезде.

3. Афинский олимп

На финальный забег на 800 метров в Афинах в 2004 году вышли сильнейшие бегуны, один из которых — Уилсон Кипкетер — еще и удерживал рекорд мира. Для Борзаковского это был второй олимпийский финал в карьере: четырьмя годами ранее в Сиднее он финишировал шестым, и в этот раз казалось, что история повторяется. Спустя 300 метров после старта отставание россиянина пугало. Однако дальше произошло чудо: на 500-метровой отметке Юра будто переключил коробку передач на другую скорость и стал одного за другим обходить соперников, ну а на последних 40 метрах обошел тройку лидеров. К финишной черте преимущество Борзаковского было таким, что он успел кинуть взгляд назад и, убедившись, что недосягаем, победоносно раскинуть руки в стороны.

P.S. АФИНСКИЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮРИЯ БОРЗАКОВСКОГО — 1:44,45, А ЕГО ЛИЧНЫЙ РЕКОРД НА ДИСТАНЦИИ 800 М — 1:42,47

14 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ



01 Презервативы. Их, например, надувают. Раскрашивают. На елку вешают.

02 Раковина на кухне. Ну да, да, каждый из нас это делал.

03 **БЕГОВАЯ ДОРОЖКА. И ВЕЛОТРЕНАЖЕР — ЧАЩЕ ВСЕГО СЛУЖАТ ПЫЛЬНОЙ ВЕШАЛКОЙ.**

04 **ВОДКА. ПРОТЕРЕТЬ, ОБЕЗЖИРИТЬ, СДЕЛАТЬ КОМПРЕСС НАПУГАННОМУ РЕБЕНКУ.**

05 Голова

06 Почти все что угодно — как открывалку для пива. Ну хорошо, для "Ессентуков".

07 Смартфон — отличное дамское зеркальце.

08 Гиря. "Есть что-нибудь тяжелое сверху положить?"

09 **ГОРШОК С ДОМАШНИМ РАСТЕНИЕМ — БЛИЗКАЯ И УДОБНАЯ ЕМКОСТЬ ДЛЯ МЕЛКОГО МУСОРА.**

10 Фен. Отлично сушит одежду, которую нужно надеть прямо сейчас.

11 Деньги

12 Пузырчатая пленка. Предохраняет не только хрупкие вещи, но и людей — от стресса.

13 Бейсбольная бита

14 **БАЛКОН. МАЛЕНЬКАЯ ЧАСТНАЯ ПЛОЩАДКА ДЛЯ ОТДЫХА НА ВОЗДУХЕ? НЕТ, ЗАСТЕКЛЕННЫЙ ХЛАМОПРИЕМНИК!**

P.S. ЛИШЬ 1% ОПРОШЕННЫХ В ЯНВАРЕ РОССИЯН СОБИРАЛИСЬ ПОКУПАТЬ В ЭТОМ ГОДУ СПОРТИВНЫЙ ТРЕНАЖЕР (ВЦИОМ)

ФОТО: LEGION-MEDIA

КРОМЕ ШУТОК

Из поколения в поколение передается мудрость о том, что смех продлевает жизнь. Давай-ка посмотрим, что на этот счет говорится в серьезных современных исследованиях.

1. ПАМЯТНЫЙ АНЕКДОТ

Регулярный (и искренний) смех должен благотворно сказываться на твоей памяти. Механизм таков: "Когда тебе весело, уменьшается выработка гормона стресса кортизола, избыток которого не только влечет разрушение мышечной ткани, — объясняет Гюриндер Бэйнс из Университета Лома-Линда (США), — но и дурно сказывается на благополучии гиппокампа — отдела мозга, благодаря которому информация переходит из кратковременной памяти в долговременную". Чтобы этого не случалось, смейся. Помнишь, чем заканчивается анекдот про то, как юнга с капитаном трубки курили? А мы вот помним. К сожалению...

2. СМЕШНЫЕ ПАЦИЕНТИКИ

Исследователи из Флоридского международного университета провели эксперимент и выяснили: если пациентам в больнице после хирургической операции показывать классические комедии — ну вроде "Бриллиантовой руки", — они идут на поправку быстрее тех, кому дают смотреть "Крепкие орешки" и тому подобное. Больным из первой группы также требуется меньше обезболивающих препаратов. Так что смех смехом, а грустить на больничной койке точно не надо. Да и вообще.

3. ЧАСТОТА ВЕСЕЛЬЯ

Пока ты хихикаешь, твой мозг настраивается на работу на гамма-частоте, самой высокой из пяти известных. А фишка в том, что именно в этом самом гамма-режиме мозг функционирует, когда человек полностью включен в дело, которым занимается (в психологии это называется "потоковое состояние"). "С гамма-частотой связана самая интенсивная познавательная и мыслительная деятельность головного мозга, — рассказывает доктор Ли Берг из Университета Лома-Линда, — так что рабочий процесс только выигрывает от того, что ты периодически пошучиваешь и посмеиваешься".

5. СЕРДЦЕ РАДУЕТСЯ

Ежедневная доза веселья продлевает жизнь твоей сердечно-сосудистой системе (и тебе, соответственно). Смех не только нивелирует последствия стресса, он еще и заставляет кровь бодрее бежать по венам — и в совокупности эти два фактора благотворно сказываются на работе сердца. Любишь похихикать в кино — милости просим. Начиная с 18 августа приходи смотреть мультфильм "Тайная жизнь домашних животных" — ничего высоколобого, просто веселые зверушки. Девушка или дети тебе только "спасибо" скажут за такое приятное времяпрепровождение.

4. СМЕХОТВОРНАЯ СИЛА

В том, чтобы смеяться до колик, есть определенный смысл. Боль в животе от смеха — это не только результат предельного опустошения легких и чрезмерного напряжения абдоминальных мышц, это еще и неплохой разогрев перед тренировкой. В Оксфордском университете провели эксперимент — предлагали людям в течение 15 минут смотреть что-нибудь очень смешное, а потом изучали, как это сказывается на их болевом пороге. Так вот, порог повышался в среднем на 10%. А это значит, что, хорошенько поржав, в спортзале ты осилишь пару лишних повторов. Разве плохо?

P.S. 88% РОССИЯН ПРЕДПОЧИТАЮТ КОМЕДИИ — ЭТО САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ КИНОЖАНР. СЛЕДОМ ИДУТ ДЕТЕКТИВЫ (ВЦИОМ)

С ГОЛОВОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ

Один из самых простых и действенных способов успокоиться и одолеть внутренний хаос — медитация. Одна из самых простых техник в этом смысле — так называемая осознанность. Захвати эту страничку с собой в отпуск, отдохни как следует.

Техника осознанности стала популярной благодаря Энди Паддикомбу, которого газета The New Times в 2014-м назвала "Джейми Оливером медитации". В свое время Энди забросил учебу в физкультурном вузе и стал буддийским монахом. Потом вернулся к светской жизни и стал учить людей тому, чему научился сам — новой технике приведения внутреннего мира в порядок (возможно, ты даже встречал его книгу "Медитация и осознанность", ее издавали на русском). "Осознанность означает, что ты находишься здесь и сейчас и открыт миру, — рассказывает Энди. — Она не учит притворяться, что проблем нет, она учит не беситься из-за них слишком сильно". Как это делается? Довольно просто, смотри.

ДВЕНАДЦАТЬ ОСОЗНАННЫХ ШАГОВ

01 Найди тихое местечко и поставь таймер в телефоне (со спокойным сигналом) на 10 минут.

02 Сядь на удобный стул, ноги и руки не скрещивай. Ступни ровно стоят на полу, руки — на коленях.

03 Смотри куда-нибудь в паре метров от себя, не фокусируя взгляд ни на чем конкретном.

04 Сделай пять глубоких и шумных вдохов. Вдыхай через нос, выдыхай через рот. Закрой глаза.

05 "Просканируй" себя от макушки до пальцев на ногах. Почувствуй, как ты ощущаешь себя там, где тело касается стула, где ноги касаются пола, почувствуй тяжесть рук.

06 Обрати внимание на все запахи, звуки и прочие детали: на то, как откуда-то пахнет едой, на ветер из форточки, на удаляющийся ревущий мотоцикл за окном.

07 Теперь снова обратись к себе и еще раз просканируй тело сверху донизу.

08 Подумай, зачем ты медитируешь. Чтобы обуздать эмоции? Прими тот факт, что ты чувствуешь так, как чувствуешь, и это вряд ли можно изменить. Так ведь спокойнее, правда?

09 А теперь сфокусируйся на дыхании. Дыши на счет: вдох — один, выдох — два, и так до десяти. Как закончишь — повтори.

10 Твои мысли начнут блуждать сами по себе — этого-то мы и добивались. Сфокусируйся еще раз на дыхании.

11 Когда таймер подаст сигнал, не вскакивай со стула. Подумай какое-то время о том, что ты собираешься делать дальше.

12 Ну и напоследок: попробуй сохранить это спокойствие внутри себя как можно дольше. А потом найди тихое местечко и... см. пункт 01.

P.S. ЭНДИ ПАДДИКОМБ — ОСНОВАТЕЛЬ БРЕНДА HEADSPACE, ВЫПУСКАЮЩЕГО ОДНОИМЕННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER CROWTHER / DEBUTART

Кого не берут в каскадеры?

Безбашенность не обязательное требование к претенденту на самую опасную должность в киноиндустрии, но лишней она не будет. А что точно требуется от рядового каскадера?

Запоминай: без сомнений выпадать из окна, расположенного на высоте 15 м, гнать по серпантину со скоростью 60 км/ч (задом, естественно), выдерживать минимум полсотни ударов, пока снимается трехминутная драка. Работа каскадера — очень разносторонняя и, что ни говори, по-настоящему мужская.

ЭКСПЕРТ: ЭДДИ ФЕРНАНДЕЗ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КАСКАДЕР

30

секунд — столько времени ты должен спокойно проводить под водой, имитируя борьбу. Этот же навык пригодится, когда тебе придется бежать в полыхающем костюме: дышать огнем очень неприятно.

150

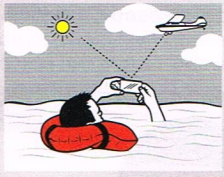
ударов по боксерской груше ты должен наносить в течение трех минут. Поверь, для этого требуется хорошая координация и незаурядная физическая подготовка. Проверь — смог бы ты изобразить злодейчика?

13,5

километров в час — в таком темпе ты легко должен пробегать 10 км. Дублеры и каскадеры обычно требуются в экшенах, а там нередки погони. Итак, сцена погони, дубль 28, мотор, камера! Осилишь?

БЮРО НАХОДОК

Что делать, если ты где-то затерялся и очень хочешь помочь спасателям найти тебя как можно быстрее?

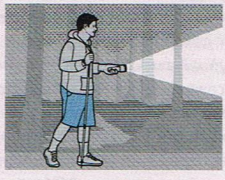


В ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Отправляясь в плавание, предупреди максимальное количество людей. И всегда имей с собой спасжилет с зеркальцем в кармане: солнечным зайчиком очень удобно сигналить спасательному гидроплану или вертолету.

В ЛЕСНОЙ ЧАЩЕ

Походную одежду неспроста часто делают яркой: примотав оранжевую, желтую, белую куртку или кофту к палке, ты получишь флаг, который будет отлично виден на фоне однотонного зелено-коричневого леса.



В КРОМЕШНОЙ ТЬМЕ

Раз ты отправился в поход, у тебя с собой наверняка есть источник света (хотя бы телефон). Мигай фонариком — пульсирующий источник лучше привлекает к себе внимание (особенно если он слабый).

ЭКСПЕРТ: ДЖОШ ХАЗБЕНД, МОРЯК-СПАСАТЕЛЬ

P.S. МУЖСКОЙ РЕКОРД В БЕГЕ НА 10 КМ — 26 МИН. 17,53 С, ЧТО ОЗНАЧАЕТ СРЕДНЮЮ СКОРОСТЬ БЕГУНА 22,82 КМ/Ч

ФОТО: GETTYIMAGES.RU; ИЛЛЮСТРАЦИИ: TODD DETWILER

Ты готов целовать песок?

Что ни говори, а любой мужчина на пляже выискивает глазами красотку, на чьих выпуклостях приятно отдыхает взор. И в размягченную солнцем голову заползают мысли: вот бы закрутить с такой романчик...

3 000 000+

результатов находит "Яндекс" по запросу "Как забыть курортный роман".

42%
Нет, но я всегда о нем мечтал
29%
Да, это было круто, хотел бы повторить
СЛУЧАЛСЯ ЛИ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ КУРОРТНЫЙ РОМАН?
7%
Да, но это было бестолково, больше не хочу
22%
Нет, я против таких романов

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 634 респондента

Главные сторонники курортных романов — неженатые мужчины в возрасте от 25 до 34 лет и с доходом от 35 до 45 тысяч рублей в месяц. Это и понятно; а сожаление вызывает вот что: главные противники отпускных интрижек — это девушки в возрасте до 24 лет (61% не одобряют подобные истории, 26% не знают, что сказать, и лишь 13% — за).
SUPERJOB.RU

По данным исследования, охватившего более 15 000 человек из 15 стран мира, россияне предпочитают отдыхать вместе с партнером (66%). Загвоздка в том, что лишь 25% респондентов из нашей страны считают, что во время путешествий отношения в их паре улучшаются.
MOMONDO.RU

Мы устаем, но скорее не физически, а эмоционально. От ежедневной работы, от одной и той же картинки, от быта. А лето — это действительно маленькая жизнь. Курортный роман в ускоренном темпе дает возможность прожить те эмоции, которые в нормальной жизни люди могут проживать по полгода. На отдыхе все происходит очень быстро. Кроме этого, в семейной жизни супруги живут с хорошо знакомым партнером, все достоинства и недостатки которого уже хорошо известны, теряется свежесть ощущений, любопытство, чувство интриги, а когда завязывается курортный роман, перед нами человек-загадка, и в течение двух-трех дней мы ее разгадываем.
ТАТЬЯНА МИЗИНОВА, ДИРЕКТОР ЦЕНТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ "ПЕРСОНА", В ИНТЕРВЬЮ "РОССИЙСКОЙ ГАЗЕТЕ"

Если посмотреть статистику поисковых запросов Google за 2004–2015 годы, то окажется, что в России слово "венеролог" вбивают в поисковую строку активнее всего либо в июле, либо в августе. Иногда пик запросов приходится на неделю после майских праздников, но это скорее исключение.
GOOGLE TRENDS

Главное правило курортного романа — вовремя договориться с девушкой, чем вы вообще собираетесь заниматься. Чтобы потом не было обид, претензий и обманутых ожиданий. Возможно, это не самый удобный и приятный разговор, однако он — лучшее, что ты можешь сделать в самом начале. Понравились друг другу? Так и говори: "Я всегда мечтал познакомиться в отпуске с такой, как ты, и офигенно провести время. Без всяких планов на потом. Что скажешь?" Согласится — наслаждайся, начнет чего-то выдумывать — беги искать другую красотку.
КАРЕН ШЕРМАН, ПСИХОЛОГ, ЭКСПЕРТ ПО ОТНОШЕНИЯМ

P.S. СОГЛАСНО ОПРОСУ НА РЕСУРСЕ LADY.MAIL.RU, КУРОРТНЫЙ РОМАН СЛУЧАЛСЯ У КАЖДОЙ ВТОРОЙ ДЕВУШКИ. ВРУТ?

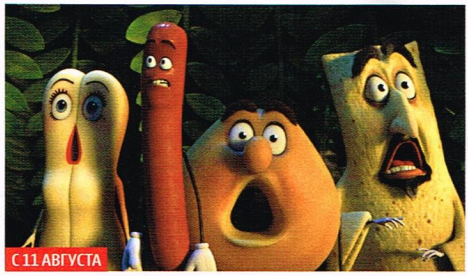
ФОТО: GETTYIMAGES.RU

ПОСМОТРЕТЬ

С 4 АВГУСТА*

"Отряд самоубийц"

Очередная картина, действие которой происходит в рамках вселенной компании DC Comics, но, к счастью, без участия Супермена. Вместо него в "Отряде" орудуют девять супергероев с сомнительными репутациями, которых выпускают из заключения для того, чтобы помочь властям остановить Джокера. Джокера, кстати, на этот раз изображает оскароносный Джаред Лето.



С 11 АВГУСТА

"Полный расколбас"

Продукты в супермаркете живут своей жизнью, разговаривают и дружат. Мечта каждого — попасть в продуктовую корзину и обрести вечное счастье. Однако, оказавшись на заветной кухне, они сталкиваются с ужасом, к которому не готовы: все угодят под нож, всех будут разделывать и пожирать. Редкий мультфильм с ограничением 18+, а значит, очень смешной.

С 25 АВГУСТА

"Механик: Воскрешение"

Джейсон Стетхэм снова в своей лучшей ипостаси, в роли себя самого. На сей раз Механик борется за свое счастье: у него похищают любовь всей жизни, и приходится браться за дело. Для того чтобы вернуть возлюбленную, Артур Бишоп (Стетхэм) должен убить троих и сделать это так, чтобы все выглядело как несчастные случаи. Как думаешь, у него получится?

ПОСЕТИТЬ

ДО 21 АВГУСТА

"Тайны старых картин"

МОСКВА, ГОСУДАРСТВЕННАЯ ТРЕТЬЯКОВСКАЯ ГАЛЕРЕЯ

За пыльным названием скрывается вполне живой и интересный проект: сотрудники Третьяковки подготовили выставку, рассказывающую об их закулисных делах — научно-исследовательской, хранительской, реставрационной деятельности. Все это — на примере 17 полотен, часть которых известна нам с детства, часть — выставляется впервые. Как установить время создания картины? Что скрывает слой краски, который виден зрителю? Легко ли вычислить подделку? И вот еще приманка: есть шанс узнать, что это за девушка на полотне Пукирева "Неравный брак" и была ли она так несчастна на самом деле.

ДО 29 АВГУСТА

"Мое я. Автопортрет в собрании Русского музея"

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, РУССКИЙ МУЗЕЙ

Мода на селфи родилась задолго до появления смартфонов, просто была она не такой массовой, и называлось все это "автопортрет". В Русском музее выставили более 200 работ — лучших образцов жанра от начала XVIII века до наших дней. Осмысление и интерпретация реальности художником — это одно, а вот разговор с самим собой, представление себя на холсте или бумаге — тема особенная, интимная. Ты-то, наверное, тоже с особой тщательностью отбираешь фото для профиля во "ВКонтакте"? В общем, тебя ждет галерея главных лиц русского изобразительного искусства в их собственном видении.

ПОСЛУШАТЬ

4 АВГУСТА

Sia

МОСКВА, "КРОКУС СИТИ ХОЛЛ"

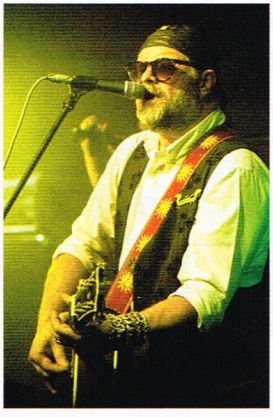
Несмотря на то что Сия Фёрлер сейчас скрывает лицо париком, невозможно избежать каламбура и не назвать ее одним из первых лиц современного попа. Австралийка начала путь в группе Zero 7, выпустила семь сольных альбомов, написала десятки хитов таким людям, как Рианна и Агилера, и пребывает на каком-то невероятном творческом пике.

5 АВГУСТА

"Добролет. 20 лет"

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ КРЕПОСТЬ

Питерская студия звукозаписи "Добролет" — место силы для российского рока. Здесь писались все, от "Алисы" и "Ленинграда" до 5'nizza и "Я и друг мой грузовик". "Питерский саунд" — это отсюда. Студия отметит юбилей настоящим фестивалем, на котором выступят "Сплин", "Аквариум", Tequilajazzz, "Ю-Питер" и другие ее клиенты.



13 АВГУСТА

Tuborg Green Jam

МОСКВА, КОМБИНАТ ГАЗЕТЫ "ПРАВДА"

Мероприятие должно охватить все составляющие городского отдыха, от уличного искусства до уличной еды. Однако наибольший интерес вызывает музыкальный хедлайнер Earl Sweatshirt — влиятельный рэпер, выпустивший в прошлом году альбом с замечательным названием I Don't Like Shit, I Don't Go Outside. Также на сцене: Pompeya, "СБПЧ".

ФОТО: ФОТОХРОНИКА ТАСС

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

ПОИГРАТЬ

NO MAN'S SKY

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS4

Один из наиболее масштабных проектов ближайшего будущего — игра, в которой геймеру предлагается путешествовать и исследовать галактику с квинтиллионом (!) уникальных планет. Иными словами, разработчикам No Man's Sky — британской студии Hello Games, — используя процедурную генерацию, удалось создать поистине бесконечную виртуальную вселенную. Игроки должны будут изучать, выживать, сражаться и торговать друг с другом. Цель — накопить достаточное количество ресурсов и добраться до центра вселенной. Путешествие начнется 10 августа.

DEUS EX: MANKIND DIVIDED

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS4, XBOX ONE

Киберпанковая серия Deus Ex существует с 2000 года и повествует о борьбе с тайными группировками, пытающимися осуществлять контроль над человечеством при помощи компьютеров. Mankind Divided — пятый выпуск франшизы. Действие происходит в 2029 году: бывший военный Адам Дженсен сотрудничает с Интерполом и пытается в обстановке строжайшей секретности противостоять заговорщикам. Игра сочетает в себе экшен от первого лица, стэлс-экшен и элементы ролевой игры. Действовать можно с 23 августа.

P.S. 04.08 ВЫХОДИТ ФИЛЬМ ПЕДРО АЛЬМОДОВАРА "ДЖУЛЬЕТТА". МАТЬ, ДОЧЬ, ПРОШЛОЕ — В ОБЩЕМ, КАК ОБЫЧНО ХОРОШО

КРОССВОРД

ЗДОРОВЫЕ МУЖЧИНЫ

За 18 лет жизни журнала Men's Health в России на наших обложках побывали самые разные люди: актеры, спортсмены, любители приключений и даже читатели. В этом кроссворде мы загадали фамилии 51 из них. Проверь, насколько хорошо ты знаешь лучших людей планеты.

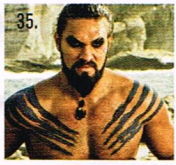
ФОТО: GETTYIMAGES.RU, HBO, КАДРЫ ИЗ ФИЛЬМОВ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ КОМПАНИЯМИ-ПРОКАТЧИКАМИ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Прирожденный Джейсон Борн
6. Его звали "Зверь с Востока", а теперь зовут Николай Сергеевич

10. Он прыгнул к нам на обложку прямо из стратосферы
12. После ядерной катастрофы выживут только тараканы и он. Потому что он эксперт по выживанию!
15. Этот футболист часто не попадал куда надо, но к нам на обложку — попал
17. Этот англичанин бывал на нашей обложке чаще других
20. Пятикратный король кроссфита

22. Пускался во все тяжкие
23. Главный в Вашингтоне, но не Обама
24. Судья Дредд
25. Капитан "Энтерпрайза"
28. Был металлургом, а стал пингвином
29. Сноубордист с фамилией из "17 мгновений весны"
31. Главный спартанец из второй части фильма про 300 легендарных воинов
33. В 2012 году он был полузащитником на нашей обложке, а на Евро-2016 ты уже видел его на скамейке бок о бок с Леонидом Слуцким



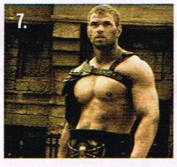
38. Статью о нем в Men's Health мы назвали "Ринга стар"
42. Актер, любитель ММА и "Воин"
43. Хитро смотрел на тебя с 200-го номера "Men's Health"
44. Этот Дмитрий известен своим большим теннисом

46. То, что он не оправдал твоих ожидании, — твоя проблема

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Этот капитан никогда не будет майором
2. В оригинале прославивший его фильм назывался просто "Похмелье", но в нашем прокате его переименовали в "Мальчишник в Вегасе"

4. Он не гора мышц, он твердый как...
5. В 2012 году журнал People признал его самым сексуальным мужчиной в мире



10. Первый Халк
11. Единственный эльф на нашей обложке
13. Этот вегетарианец любит бобы не только на тарелке
14. Вывел "Ладу" в королевские гонки
16. Скелет его героя покрыт адамантием
19. Остался в живых
24. Когда-то его звали Марки Марк
26. Российский кайтсерфер с обложки за июнь 2009 года

30. Запомнился тем, что половину времени на экране был синим
32. Любит и кататься, и саночки возить. В перерывах между соревнованиями подрабатывал мясником

35. Главный фридайвер России
36. В нулевых был темной силой баскетбольного ЦСКА
37. На экране его любят подавать с луком
40. Суперстар и супер-Старк
41. Утомленная солнцем звезда Comedy

Ответы на стр. 83

ТЕКСТ:
МАЙК ЭДИСОН
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
РОДИОН КИТАЕВ

“ТЫ — ПОЛНОЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ”

Это были последние слова, которые отец сказал мне. На поздравительных открытках такого не пишут.

Моему отцу было трудно говорить. Он лежал на кровати в больнице в Аризоне, лучшей больнице, которую можно было получить за деньги. Вокруг него пищали и жужжали всевозможные мониторы, медсестры приходили и уходили, стойка приборов, следящих за отцом, доходила до потолка и сияла светодиодами, как новогодняя елка. Отец прерывисто дышал через кислородную маску молочного цвета, на которой постепенно образовывался слой конденсата.

Он жестом подозвал меня к постели.

“Я рад, что ты здесь, — начал он. — Я кое-что хочу тебе сказать”.

Я тихо подошел.

Маска свистела и хрипела: сссссс-шшшш-ссссс-шшшшш. Глаза отца были чистого, прозрачного голубого цвета.

“Ты, — сказал он, — полное разочарование”. Он втянул очередной глоток кислорода, и его глаза округлились как блюдца. Это было только начало.

“Ты неудачник, — он выпрямился на кровати, набираясь сил. — Ты думаешь, ты крутой нью-йоркский писатель, но это не так. Никто не хочет читать твое дерьмо. Очевидно, что ты и сам себе не нравишься”. Потом он повернулся к моему младшему брату, шишке с Уолл-стрит — тот стоял рядом со мной в грязной футболке с последнего концерта группы The Who, шортах и цветастых пластиковых сабо. “Было приятно наблюдать, как ты становишься человеком”, — сказал он брату.

10:1

ДАЖЕ 10-Е БРИТЬЕ GILLETTE MACH3 КОМФОРТНЕЕ* 1-го ОДНОРАЗОВОЙ БРИТВОЙ

УБЕДИСЬ САМ,
ИЛИ МЫ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!**

Gillette MACH3 TURBO

НОВЫЙ MACH3 TURBO С БОЛЕЕ ОСТРЫМИ ЛЕЗВИЯМИ, КОТОРЫЕ БРЕЮТ БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ.

* ПО СРАВНЕНИЮ С GILLETTE BLUEII PLUS.

** АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ С 01.07.2016 Г. ДО 01.11.2016 Г., ВКЛЮЧАЯ СРОКИ ПРИОБРЕТЕНИЯ ТОВАРА ДЛЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ — С 01.07.2016 Г. ДО 31.08.2016 Г., А ТАКЖЕ СРОКИ ОТПРАВКИ И ПОЛУЧЕНИЯ ОРГАНИЗАТОРОМ ЗАЯВОК ДЛЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ — С 01.07.2016 Г. ДО 30.09.2016 Г. ВКЛЮЧИТЕЛЬНО. ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ, ПОЛНЫХ ПРАВИЛАХ УЧАСТИЯ В АКЦИИ, ПОРЯДКЕ И СРОКАХ ВОЗВРАТА ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ УЗНАВАЙТЕ НА WWW.GILLETTE.RU. РЕКЛАМА.

Тут дыхание моего отца превратилось в греческий хор из сипящих, шипящих и клацающих; потом воздушный клапан сказал "вуууууууууух" — и папаша снова обратился ко мне. "А ты — сломанный человек, — сказал он, — тебя нужно чинить".

Это ведь он в маске, утыкан трубками, обвешан электродами и капельницами, я не путаю? Это его надо чинить. Тем не менее его слова я ощущал как удары.

"Ты вовсе не такой умный, каким ты себя считаешь, — отрывисто сообщал он. — И, — добавил он, прервавшись, чтобы отдышаться (ведь воздух стал для него редким товаром), затем собрал все оставшиеся силы, наклонился вперед, как деревянная русалка на носу пиратского корабля, и выплюнул в кислородную маску слова: "Ты единственный толстяк в нашей семье".

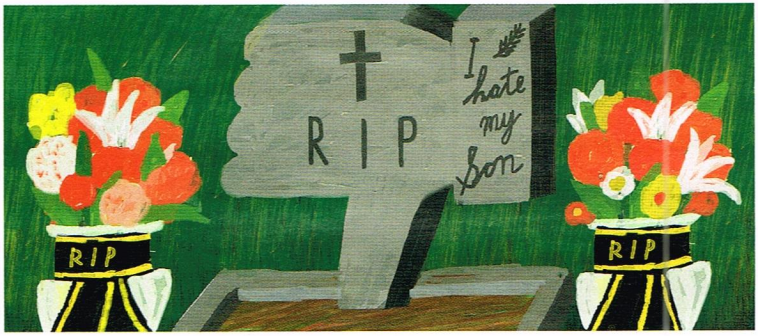
Мне будто со всей силой вмазал мячом в лицо сам Роналду, причем этот мяч был покрыт толстым слоем горчицы с перцем. Я потерял дар речи, застыл, как статуя Будды. У меня не было другого выхода. Не вступать же в перепалку с умирающим человеком?

ПРЯМО СКАЖЕМ, ОТЕЦ НИКОГДА МЕНЯ ОСОБО не любил. Годами он выговаривал мне: "Ты мне не нравишься, потому что ты веселишься больше, чем я в твои годы. Я начал получать удовольствие от жизни, только когда заработал его — после 55".

Разные варианты этого высказывания преследовали меня всю жизнь, все эти повторяющиеся слова ревности и презрения. Когда мне было 19, моя группа получила первые восторженные отклики в прессе и приглашение на гастроли в Европу. А он шипел: "Ненавижу, что твои мечты сбываются до того, как начали сбываться мои". Через 20 лет, когда я начал подыскивать издателя для моей первой книги, папаша орал: "Никто не хочет читать твое дерьмо. Ты всем безразличен".

Я перезвонил ему пару недель спустя, когда получил контракт, — и попросил прощения за то, что завелся. Несмотря на то, что он готов был поставить сотню баксов на мою неудачу. Если бы я не позвонил, мы бы больше никогда не разговаривали друг с другом, а я не был готов к такому. Так что я решил проглотить обиду и, как говорят, "повзрослеть". Но теперь, в больничной палате, я начал понимать, что важность такого "взросления" явно преувеличена.

С каждой новой порцией упреков отец все больше возбуждался. Его давление поднялось до небес, а уровень кислорода в крови быстро падал. В палату ворвалась фаланга медсестер. Это было страшно, это было странно, хотя я до сих пор не понимаю — было это странно, как в фильмах Хичкока, или тут все же больше Дэвида Линча?



А потом он отправил меня в нокаут, выразил свою последнюю озабоченность на этом свете. И это превратило мое раздражение в отвращение, а отвращение — в яростный гнев. Он наклонился вперед, расталкивая команду реаниматологов, чтобы выплюнуть из-под своей кислородной маски: "Не могу поверить, что человеку твоего ума может нравиться профессиональный рестлинг!"

И это были его последние слова.

Я ЧАСТО РАССКАЗЫВАЮ ЭТУ ИСТОРИЮ ЛЮДЯМ (мне же как-то надо избавиться от нее), люди смеются. Потом спохватываются и просят прощения: мол, они просто не могут поверить, что кто-то может быть таким ядовитым на смертном одре. Но потом они снова смеются, поскольку смех — единственный способ пережить весь ужас этой сцены.

"Ты — полное разочарование? То есть, ну как один из этих дерьмовых приквелов "Звездных войн"? Брр!"

"Ты сломанный человек, и тебя нужно починить? О, это бесподобно".

"Ты и сам себе не нравишься? Да ладно... Да он вообще знает тебя?"

Мои друзья — в основном добрые люди. Они бросаются уверять меня в том, как я значим в этом мире, но к тому моменту рассказа, когда я добираюсь до рестлинга, у слушателей остается один лишь вопрос: как что-то настолько неловкое и глупое может владеть умом человека в последние минуты его жизни?

Настоящее определение сноба: это человек, который настолько держится за свой класс и статус, что ценность человека для него определяется уровнем его заработка или названием учебного заведения, которое он закончил. Мой отец был снобом в квадрате. Он все время тревожился за свой статус, что было смешно, поскольку он родился в большой и любящей семье в Бостоне, ходил в лучшие школы и стал неимоверно успешным. И все же его всегда больше всего заботило то, каким его видят другие.

Я люблю повторять, что нужно быть немного сумасшедшим, чтобы не сойти с ума окончательно, но он прожил жизнь в страхе перед расслабоном, боясь пойти вразнос или, не дай Бог, показаться кому-то легкомысленным. Легкомыслие было под большим, глубоко эшелонированным запретом.

Он притворялся общительным и скромным, когда болтал с людьми, которые, по его мнению, могли бы укрепить его социальный статус. Тех, кто ниже, он унижал с особой жестокостью. Он высмеивал мою маму за "маниакальное стремление к брендам", поскольку она носила сумку от Гуччи. А это, по его мнению, было по-

“МОЙ ОТЕЦ БЫЛ СНОБОМ В КВАДРАТЕ. ОН ВСЕ ВРЕМЯ ТРЕВОЖИЛСЯ ЗА СВОЙ СТАТУС, ЧТО БЫЛО СМЕШНО, ПОСКОЛЬКУ ОН РОДИЛСЯ В БОЛЬШОЙ И ЛЮБЯЩЕЙ СЕМЬЕ В БОСТОНЕ, ХОДИЛ В ЛУЧШИЕ ШКОЛЫ И СТАЛ НЕИМОВЕРНО УСПЕШНЫМ”

казным поведением: он считал одежду и аксессуары от модных модельеров маскировкой, к которой прибегают люди низкого сорта, чтобы “скрыть свое происхождение”. Но сам он с удовольствием демонстрировал бренды, которые носил, — вот только выбирал он марки, достойные выпускников лучших элитных частных школ. Он не понимал, что нарочитая скромность Brooks Brothers — не меньший выпендреж, чем багаж от Louis Vuitton.

Свои вкусы он подбирал с учетом того, что от него ожидает общество. А моя подозрительная тяга ко всему низкопробному каким-то образом угрожала перевернуть весь его мир вверх тормашками. И никто-никто не был ниже фанатов рестлинга в его иерархии. Отец называл их “беззубой деревенщиной и неучами”, низшими слоями человечества, патологией попкультуры. “Мы не такие, — журил он меня. — Мы выше этого”. Не знаю, почему он думал, что фанаты рестлинга неспособны воспользоваться чудесами современной стоматологии. И почему он считал себя вправе судить всех вокруг. Но он был таким.

Недавно я рассказал эту историю, приключившуюся на смертном одре, своему другу. “О, черт, — сказал мой друг, осторожно посмеявшись. — Сочувствую, конечно, что с тобой такое было. Напомнило мне моего старика. Когда я окончил школу и пошел на первое в своей жизни серьезное собеседование для устройства на работу, он сказал: “Им не нужны такие как ты”.

И я вижу что-то много таких примеров в последнее время. Чем чаще я рассказываю свою историю, тем больше понимаю, что на свете полно таких отцов, которые как-то забывают о доброте и сочувствии по отношению к своим детям. Отцы, которые соревнуются со своими сыновьями, сыновья, которые что-то доказывают своим отцам... Вспоминается история одного парня, который начал войну в Ираке, чтобы впечатлить своего старика.

“А чем был так недоволен твой отец?” — спросил тогда я у своего друга.

“Мне кажется, ему не нравились мои музыкальные пристрастия”, — ответил он мне.

КАКАЯ ЕРУНДА, ГОСПОДИ!

Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТЕЛ ЛЮБИТЬ СВОЕГО отца, и я отчаянно нуждался в его любви. Это было всегда, всю мою жизнь, несмотря ни на что. А когда он закончил свою стремительную атаку с больничной койки, я ощущал себя развалиной с разбитым сердцем. Его везли на каталке в морг, а я сидел в коридоре совершенно опустошенный.

Что вызвало у него такой гнев? Я знал, что он ненавидел мои низменные вкусы; но я же его сын! Почему он воспринимал каждый мой небольшой успех как восстание мятежника, а мою склонность к театральности — как личную угрозу? Как могли трико с блестками стать катализатором пожизненного презрения к сыну? Может, у него был негативный опыт рестлинга. Может, Андре Гигант увел у него девушку. Я не знаю. По крайней мере, я не собираюсь больше раздумывать над тем, услышу ли когда-либо от него слова “Я горжусь тобой”. Поезд ушел.

Возможно, если бы он позволил себе хотя бы раз снизойти до того, чтобы посмотреть один из фиговых фантастических фильмов, которые так нравились мне в детстве, он бы понял, что клонировать себя невозможно. Твой сын — все равно другой мир, а построить новый мир по своему образу и подобию невозможно. Это никогда не срабатывает. ■

ПРИМЕЧАНИЕ МН

Майк Эдисон — бывший редактор и издатель журнала High Times и автор нескольких книг. Отрывок адаптирован из книги You Are a Complete Disappointment: A Triumphant Memoir of Failed Expectations.

ЧТО ПОМОГАЕТ ЗАЩИТИТЬ ВАШУ КОЖУ ОТ ЖЖЕНИЯ ПОСЛЕ БРИТЬЯ?**

НАША НОВАЯ БРИТВА MACH3 TURBO?**

ИЛИ НАШ НОВЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ С БОЛЕЕ ГУСТОЙ ПЕНОЙ?***

И ТО, И ТО.

РЕКЛАМА

СРЕДСТВА ДЛЯ БРИТЬЯ №1 В РОССИИ*

* Расчеты частично основаны на данных, содержащихся в отчетах Nielsen по аудиту розничной торговли по категории «Средства для бритья» за период с ноября 2014 г. по октябрь 2015 г.

** По сравнению с Gillette® BlueII Plus®.

*** По сравнению с гелем для бритья Gillette® MACH3.

Gillette MACH3 TURBO

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

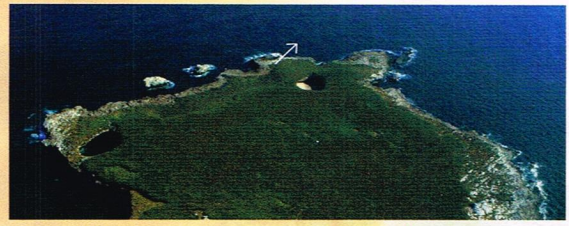
ТАЙНЫЙ ПЛЯЖ В ТИХОМ ОКЕАНЕ

Эту купальню на островах Мариета в Тихом океане рассмотреть можно только с воздуха.

1. Где это

Архипелаг Мариета — группа из девяти островов в Тихом океане, принадлежит Мексике, находится примерно в 30 км от курортного города Пуэрто-Вальярта, большая часть островов необитаема. Первым из европейцев сюда высадился испанец Диего Уртадо де Мендоса — во главе экспедиции из двух кораблей в 1532 году. Пляж, который местные называют "скрытым", или "пляжем любви", расположился на одном из пустых скалистых островов, внутри ровной круглой дыры (примерно 200 на 200 метров). Считается, что она образовалась от взрыва бомбы (в начале XX века Мексика испытывала на Мариетских островах свое вооружение). Райское место находится в круглой воронке, куда можно добраться сквозь скалы через узкий тоннель: на дне плещутся бирюзовые воды, блестит на солнце идеально желтый песок.

ФОТО: GETTY IMAGES.RU



2. Что увидишь

Хотя когда-то территория островов и была лишь полигоном для военных испытаний, сейчас это биосферный заповедник ЮНЕСКО, здесь запрещена охота и рыбалка, а туристов возят лишь несколько компаний, которые имеют специальные разрешения. Во время прогулки на катере (обычно в экскурсию входит путешествие вдоль нескольких островов) ты увидишь горбатых китов, морских черепах и дельфинов. В уединенных бухтах можно устроить себе погружение с маской и трубкой или с аквалангом — наблюдать скатов, осьминогов и сотни видов рыб.

3. Как добраться

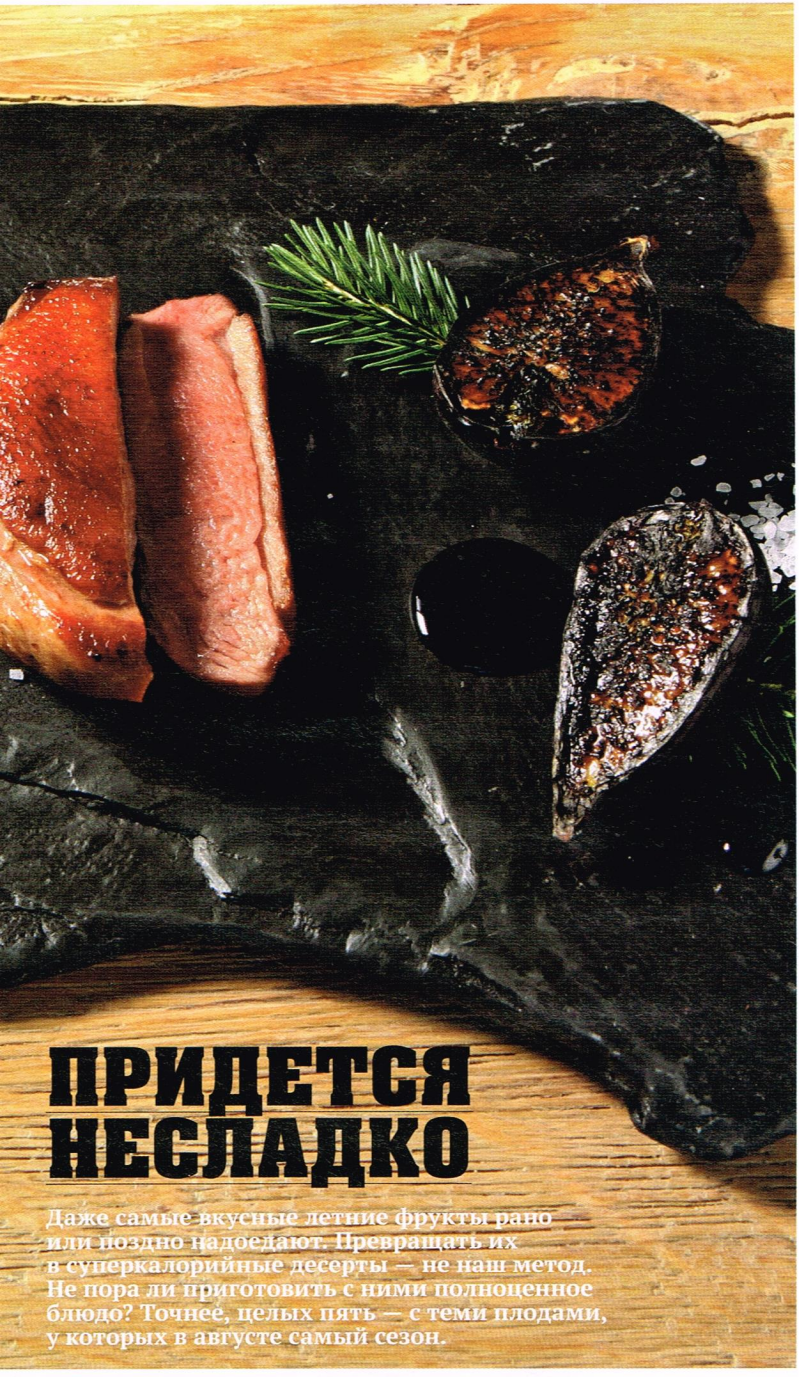
Долететь из Москвы в Мехико, далее местными авиалиниями добраться до города Пуэрто-Вальярта на берегу Тихого океана. Отсюда ходят катера на Мариетские острова (время в пути около часа), остаться на ночь не получится — к вечеру тебя непременно вернут на материк. Заказать экскурсию можно, например, здесь: vallarta-adventures.com (от $85 в зависимости от программы). Смотри внимательно — периодически доступ на Мариетские острова закрывают, чтобы дать природе прийти в себя после нашествия туристов. ■

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

АЛЕКСАНДР ЧЕРНЫХ, ЖУРНАЛИСТ И ФОТОГРАФ

За сотни лет в районе островов образовалась своя экосистема, там живет какое-то неимоверное количество непуганых морских обитателей и птиц. Пока мы плыли на катере, я наблюдал двух горбатых китов, которые шли прямо метрах в двадцати от нас (эти киты, кстати, действительно огромные). Что же касается скрытого пляжа, то он и правда выглядит необычно: ты сначала плывешь в низком туннеле (над головой лишь метр до потолка), а потом оказываешься среди солнца и бирюзовой воды. Находится пляж в совершенно круглой воронке явно искусственного происхождения. Сам не видел, но мне рассказали, что периодически туда заплывают морские черепахи. Хотелось бы, конечно, побыть в этом месте одному, но пляж популярен у туристов и никогда не пустует.

ТЕКСТ:
ИВАН ГЛУШКОВ



ПРИДЕТСЯ НЕСЛАДКО

Даже самые вкусные летние фрукты рано или поздно надоедают. Превращать их в суперкалорийные десерты — не наш метод. Не пора ли приготовить с ними полноценное блюдо? Точнее, целых пять — с теми плодами, у которых в августе самый сезон.

1/ ИНЖИР

Фиги прекрасно себя чувствуют во всевозможных плотных и сытных салатах — с зеленью, сыром, мясом и орехами. Или в густом насыщенном соусе, в котором ты тушишь баранину или утку. Утка вообще идеально сочетается с любыми сладкими фруктами. Вот мы и решили ее приготовить.

УТИНАЯ ГРУДКА С ИНЖИРОМ

От Станислава Песоцкого, шеф-повара ресторана Bjorn

- 4 ФИЛЕ УТИНОЙ ГРУДКИ
- 8 ПЛОДОВ ИНЖИРА
- 12 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА
- 2 ПУЧКА СВЕЖЕГО ТИМЬЯНА
- 150 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА
- 4 Ч. Л. САХАРНОГО ПЕСКА
- ПО 4 ЦЕЛЫХ ПЛОДА КАРДАМОНА, ЗВЕЗДОЧКИ БАДЬЯНА, ЛАВРОВЫХ ЛИСТА И ПАЛОЧКИ КОРИЦЫ
- БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС, СОЛЬ

1. Смешай 100 мл бальзамического уксуса с таким же количеством воды, добавь специи (если вдруг разживешься ягодами можжевельника, они там будут очень кстати), посоли-поперчи, вскипяти. Этой смесью залей в неглубокой форме для запекания разрезанный пополам инжир и отправляй его в разогретую до 220°С духовку на 5–7 минут. Готовый инжир вынимай, а маринад с выделившимся соком — слей в емкость.
2. Филе утки с кожей обжарь на небольшом огне без масла, жирной стороной вниз. Когда жир растопится, чуть прибавь огонь, переверни грудку и жарь еще 5 минут. Добавь к утке чеснок, тимьян и 50 г сливочного масла. Подожди пару минут и вынимай филе из сковородки, клади на бумажные салфетки, чтобы впитался лишний жир.
3. Инжирный маринад разогрей в кастрюле, добавь сахар и 200 мл воды (а лучше куриного или утиного бульона). Вари, помешивая, пока не загустеет. В самом конце добавь 100 г масла, дай ему расплавиться, как следует перемешай и сними с огня. Филе и инжир раскладывай по тарелкам и поливай соусом.

P.S. На тарелки с готовой уткой Станислав Песоцкий выкладывает свежие еловые ветки, аромат которых с блюдом сочетается идеально.

ФОТО: ПАВЕЛ ПАРАМОНОВ, НАТАЛЬЯ ПЧЕЛА, АНДРЕЙ КОЛОДЖНЫЙ

2/ДЫНЯ

Есть два проверенных способа превратить дыню из десерта в закуску — добавить к ней ветчину или от души намазать ломти дыни аджикой. Более того, можно соединить эти два способа. А можно приготовить из нее салат в китайском стиле, нарубив вместе с грушей и заправив свежим и пряным — как раз для лета — соусом.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ И ГРУШИ

От Сергея Югая, шеф-повара ресторана "Китайские новости"

- ½ КГ МЯКОТИ ДЫНИ
- 1 ЛУКОВИЦА ШАЛОТА
- 1 ТВЕРДАЯ ГРУША
- 1 ГОРСТЬ ЛИСТЬЕВ КИНЗЫ
- 1 Ч. Л. КРУПНО ПОМОЛОТОГО ПЕРЦА ЧИЛИ
- СОК 1 ЛАЙМА
- 1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА
- КУСОК КОРНЯ ИМБИРЯ С БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ
- КУНЖУТНОЕ МАСЛО, СОЛЬ

1. Дыню и грушу порежь крупной соломкой, лук-шалот — мелким кубиком, кинзу и чеснок — как можно мельче. Имбирь натри на терке и тщательно выжми из него весь сок.
2. Смешай масло, сок лайма, сок имбиря, чеснок, чили, соль и заправь этим соусом дыню и грушу. Готово.

P.S. В отличие от многих других салатов, здесь не надо давать заправке пропитывать ингредиенты. Залил — и сразу подал.

3/СЛИВА

Универсальный плод, отлично сочетается и с жирным мясом вроде баранины, и с сыром, и даже, к примеру, с ухой. Из сливы получаются отличные соусы — их делают повсюду, от Грузии до Китая. Вот и у нас для тебя заготовлен брутальнейший рецепт, в котором сливовый соус аккомпанирует свиным потрохам.

СВИНЫЕ ПОТРОХА С ПЬЯНОЙ СЛИВОЙ

От Тахира Холикбердиева, шеф-повара ресторана "Скотина"

- СВИНОЕ СЕРДЦЕ ИЛИ ЯЗЫК
- 300 Г СВЕЖЕЙ СЛАДКОЙ СЛИВЫ: КРУГЛЫЕ КРАСНЫЕ ИЛИ ПРОДОЛГОВАТЫЕ СИНИЕ ПЛОДЫ
- 4 СТ. Л. БЕЛОГО ПОРТВЕЙНА
- 1 СТ. Л. ВИННОГО УКСУСА
- 1 СТРУЧОК КРАСНОГО ОСТРОГО ПЕРЦА
- 4 ВЕТОЧКИ СИНЕГО БАЗИЛИКА
- 2 СТ. Л. САХАРА
- ½ Ч. Л. МОЛОТОГО КОРИАНДРА
- СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ
- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

1. Мясо вымой, почисти и вари на медленном огне в подсоленной воде 2,5 часа. Снимай пену и каждый час меняй воду. Выключи огонь — мясо пусть остывает в той же воде, иначе оно затвердеет от смены температуры. В идеале накрой кастрюлю и оставь на ночь, чтобы вода превратилась в насыщенный бульон.
2. Из сливы вынь косточки, из перца — семена. Сливу положи в маленькую кастрюлю, залей портвейном, поставь на средний огонь и подожди, пока портвейн выпарится. Добавь к сливе стакан воды, перец, доведи до кипения, убавь огонь. Положи в кастрюлю мелко нарезанный базилик, кориандр, сахар, как следует перемешай. Добавь уксус, посоли-поперчи по вкусу. Сними с огня и дай остыть. Несколько слив вынь для украшения, оставшуюся массу взбей блендером.
3. Мясо нарежь крупными кусками и слегка обжарь на сковородке в растительном масле. Разложи по тарелкам, полей соусом и укрась сливами.

P.S. Не любишь потроха? Не беда — с этим сливовым соусом отлично пойдет любое белое мясо: свинина, курица, индейка, кролик.

4/ГРУША

Этот плод можно использовать везде, где приняты яблоки, в первую очередь — в запеченных курицах, утках, гусях, кроликах и поросятах. Лучше будет взять пополам груш и кислых яблок, чтобы результат не получился слишком сладким. А если грушу слегка замариновать, обжарить и подать с сыром, получится отличная закуска.

ЖАРЕНАЯ ГРУША С СЫРОМ

От Александра Ермакова, шеф-повара ресторана Winil

- 4 СПЕЛЫЕ ГРУШИ ТВЕРДЫХ СОРТОВ
- 1 СТ. Л. МЕДА
- 2 СТ. Л. БАЛЬЗАМИЧЕСКОГО УКСУСА
- 3 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- ПО ПАРЕ ВЕТОЧЕК БАЗИЛИКА И МЯТЫ
- 4 ЛОМТИКА МОЛОДОГО КОЗЬЕГО СЫРА
- ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ

1. Грушу нарежь ломтиками с мизинец толщиной, предварительно очистив от семечек.
2. Смешай мед, уксус и масло, добавь мелко нарезанные травы и в этой смеси замаринуй грушу на пару часов.
3. Обжарь ломтики груши буквально по минуте с каждой стороны (в идеале — на сковородке-гриль и, конечно, без масла, его и так достаточно в маринаде).
4. Разложи по тарелкам, пока груша не остыла, добавь сыр и посыпь перцем.

P.S. В сочетании с грушей (в том числе и жареной) хорошо себя чувствует любой острый и пряный сыр, так что не стесняйся экспериментировать.

5/АРБУЗ

Эта ягода отлично чувствует себя в перемолотом виде в холодных овощных супах типа гаспачо вместо или вместе с помидорами и другими овощами на твой вкус. Другое классическое блюдо — салат с сыром. Поруби мякоть арбуза и молодую брынзу кубиками, добавь красного лука и оливкового масла. Арбузные кубики можно подмаринговать 15–20 минут (бальзамический уксус, чили, соль, перец). А можно арбуз пожарить — от сильного жара сладкий сок карамелизуется, окружив мякоть хрустящей корочкой. Сегодня так и сделаем.

СТЕЙК ИЗ АРБУЗА

От Андрея Колодяжного, шеф-повара ресторана "Баран Рапан"

- ¼ НЕКРУПНОГО АРБУЗА
- 1 БОЛЬШАЯ ГОРСТЬ НЕСЛАДКОГО КРЫЖОВНИКА; СОРТА: РУССКИЙ, ЯНТАРНЫЙ И ЮБИЛЕЙНЫЙ, С ЗЕЛЕНОВАТО-ЖЕЛТЫМИ ЯГОДАМИ
- 200 МЛ КУРИНОГО БУЛЬОНА
- 1 СТ. Л. МЕДА
- СОЛЬ, ПЕРЕЦ, КУНЖУТНОЕ МАСЛО

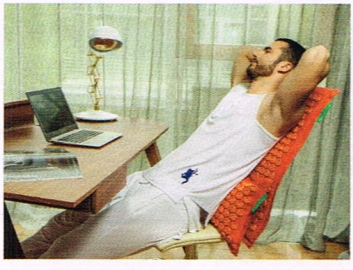
1. Сначала приготовь соус. В кастрюльке вскипяти бульон и добавь туда крыжовник, без веточек и черных кончиков. Вари на слабом огне, помешивая, пока ягоды не размякнут и смесь не начнет загустевать. Посоли-поперчи, добавь мед. Взбей соус блендером, а лучше протри через сито, чтобы избавиться от крыжовенной кожуры.
2. Нарежь мякоть арбуза ломтями в большой палец толщиной, длиной и шириной в пол-ладони, как мясной стейк. Бери часть ближе к кожуре, где мякоть плотнее и меньше семечек, но не белую часть.
3. Арбузные стейки со всех сторон смажь маслом, посоли и поперчи. Хорошенько разогрей сковородку-гриль или просто сковородку с толстым дном на сильном огне и выкладывай стейки. Масло и выделившийся сладкий сок должны сразу карамелизоваться, образовав красивую хрустящую корочку. Долго не жарь — секунд по 30 с каждой стороны. Подавай, полив крыжовенным соусом.

P.S. Нет под рукой ни крыжовника, ни бульона? Не беда — стейки можно подавать просто так, с сыром, овощным салатом, а то и, например, на гарнир к курице. ■

Реклама. ИП Нефедушкин С.А., г. Москва, Ильменский проезд 14, ОГРНИП 315774600039191 18+

КАК СПАСТИ СВОЮ СПИНУ?

Даже если ты не поднимаешь ничего тяжелее смартфона, и твой рабочий день проходит за монитором, спине нужен отдых и хороший массаж. Особенно, если твой образ жизни нельзя назвать активным. Сидишь в офисе, стоишь в пробке, валяешься на диване – всё это способно пагубно влиять на твою спину. И если ты уже сейчас чувствуешь дискомфорт в конце рабочего дня и, морщась, разминаешь плечи и шею после пары часов работы за компьютером, видишь, что спина начинает подводить – пора заботиться о ней сознательно. Один из самых простых способов – массаж. Например, с помощью коврика Pranamat ECO.



Если дискомфорт и неприятные ощущения в мышцах спины, плеч и шеи застигли в разгар работы над горящим проектом, используй Pranamat ECO «без отрыва от производства». Просто положи массажный коврик на кресло, а массажную подушку PranaPillow под поясницу и спокойно продолжай работу, пока спина отдыхает!

Прелесть массажного коврика Pranamat ECO в том, что он не требует никаких физических усилий и существенных временных затрат: нужно просто лечь на него, и массажные элементы особой формы сделают свое дело – качественный массаж, который помогает снять напряжение в области спины и шеи, восстановить силы.

Всего 15-20 минут массажа – и спина «горит», а ты чувствуешь себя, словно побывал в руках хорошего массажиста. В основе Pranamat ECO кокосовое волокно. Оно принимает форму тела! Благодаря этому более 5000 массажных элементов равномерно массируют шейный отдел позвоночника, плечи и поясницу.

Pranamat ECO

www.pranamateco.ru

/pranamateco /pranamateco.ru

ТЕКСТ:
ДЕНИС БОЙЛС

ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ

19-летний Роберто Канесса выжил в авиакатастрофе. После того как самолет врезался в землю, наш герой не только сумел организовать других уцелевших, но и прошел трудный путь через горы, чтобы позвать на помощь.

РОБЕРТО КАНЕССА
ВОЗРАСТ: 63 ГОДА
РОДНОЙ ГОРОД: МОНТЕВИДЕО, УРУГВАЙ
РАБОТА: ВРАЧ, ПИСАТЕЛЬ

СПОРТСМЕН

В 1972 году Роберто в составе уругвайской регбийной команды Old Cristians летел в Сантьяго, а попал в ад. Их самолет разбился в Андах. Из 45 человек спаслись 33, но 6 умрут от ран, а еще 11 погибнут под лавиной. Оставшиеся 16 будут погребены в фюзеляже под снегом, но выберутся.

ВРАЧ

До авиакатастрофы Канесса учился на медика. На леднике, на высоте 4270 метров, он организовал походную клинику, где пытался помочь пострадавшим. На девятый день после катастрофы он убедил всех: нужно начать есть погибших, иначе вряд ли удастся остаться в живых.

АЛЬПИНИСТ

На 61-й день Канесса и еще двое из уцелевших, поняли, что помощи ждать бессмысленно, и решились на переход через горы в поисках людей. Этот поход занял десять дней, но в конце концов они добрались до цивилизации. За оставшимися в лагере они прислали вертолет.

ПИСАТЕЛЬ

Вернувшись домой, Роберто написал книгу об испытаниях, которые ему выпали, она называется "Мне пришлось выживать". Позже он был консультантом при написании других книг об этой катастрофе — например, "Живые" (в 1993-м по ней сняли фильм с Итаном Хоуком в главной роли).

ПОЛИТИК

Канесса выдвигался на пост президента Уругвая, но проиграл выборы. Сейчас он известен у себя на родине как детский кардиолог.

Читай, как трагедия повлияла на его дальнейшую жизнь.

части тела. Когда мы рухнули с неба на землю, я увидел товарища, который держался за свою ногу — где-то в том месте, где ее отрубило пропеллером. Он сказал мне: "Все в порядке". А я ответил: "Да, у тебя теперь будет только одна нога, но зато ты выжил". Это было главное: он находился в сознании, его голова никуда не делась, мозг работал, человек жил".

ВОЗВРАЩЕНИЕ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

После катастрофы Канесса доучился на врача и посвятил себя лечению новорожденных с серьезными дефектами сердца. Он видит что-то схожее в опыте своих пациентов и своем собственном.

КАКИМ БЫЛ УДАР

"Я почувствовал, что от самолета оторвало крыло, и подумал: "Роберто, ты сейчас умрешь. Существует ли бог или нет, что происходит после смерти — вот на все эти вопросы ты узнаешь ответы прямо сейчас". В этот момент судно катилось по склону горы, фюзеляж разорвало. Где-то рядом был мой друг, он твердил, что не хочет умирать, другой молился Пресвятой Богородице. Эта молитва занимает шесть секунд. Шесть секунд мне казалось, что я просто жду смерти".

ЕСЛИ ТЫ ВЫЖИЛ В КАТАСТРОФЕ (В ЛЮБОЙ)

"Проведи, так сказать, инвентаризацию: пойми, все ли у тебя на месте и в каком состоянии

КАК СПРАВИТЬСЯ С КАТАСТРОФОЙ

Думай быстро. "Главенство идей помогает". Хорошая идея воодушевляет.

ЛАБОРАТОРИЯ УЖАСОВ

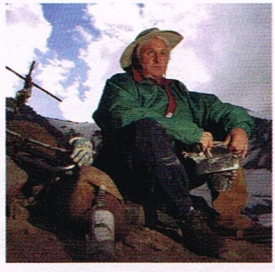
"Мне кажется, что кто-то решил провести эксперимент и сказал: "Давайте забросим людей в Анды. М-м-м, пожалуй, возьмем игроков в регби — они же такие мачо... Да, и чтобы вынести испытание, они должны быть молодыми. Некоторые из них пусть будут студентами — знания им пригодятся". Вот какие условия были у этого жестокого эксперимента".

ВОПРОС ЭНЕРГИИ

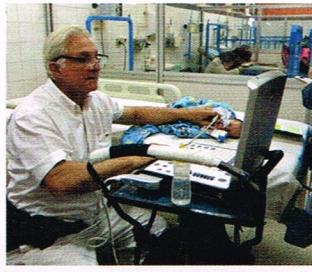
Прошло девять дней, и кто-то сказал: "Мне кажется, что я схожу с ума — я все время думаю о том, что придется есть трупы". Другие воскликнули: "Нет, мы не можем так поступить! Мы не каннибалы!" А в моем мозгу просто крутились слова: "белки, жиры, углеводы". Я видел, где взять энергию для наших живых тел. В человеческой плоти были все элементы, который могли спасти нас".

ПИЩА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

"Я должен был разрезать своего мертвого товарища по регбийной команде, чтобы мы могли его съесть, но я никак не мог заставить себя это сделать. И тут мне в голову пришла мысль: а что если бы все было наоборот — я умер, а он остался в живых? Я счел бы за честь, если бы мое тело помогло спасти жизнь другим. Мозг все время убеждал меня: так делать нельзя. А потом я подумал о своей маме, о том, как она однажды сказала мне, что умрет от горя, если ее сын погибнет. И я твердил себе: "Мама, я не подведу тебя. Я буду есть все, хоть кусок фюзеляжа, только чтобы выжить". В итоге мы стали есть эти тела, потому и выжили. Мы даже заключили соглашение: если кто-то из нас умирает — он тоже становится пищей. Это может звучать ужасно, но вся ситуация, в которой мы оказались,



Выживший вернулся на место катастрофы — 43 года спустя.



Он работает врачом и дает надежду семьям, которые ее давно потеряли.

была чудовищной, и по-другому выйти из нее живым было просто невозможно".

ЕГО СУПЕРСИЛА

Сохранять ясность ума в любых ситуациях. "Теперь я знаю, что это действительно важно".

ЛГАТЬ — БЕССМЫСЛЕННО

"В Андах я получил хороший урок: не нужно лгать. Когда ты на волоске от смерти, ты понимаешь: вранье — это очень мелко, и в нем нет никакого смысла. Вернувшись в нормальную жизнь, я стал следовать этому правилу. Мои дети с рождения знают историю катастрофы — я ничего не скрывал. Когда моему сыну Хиларио было четыре года, кто-то его спросил: "Знаешь, что твой папа съел своих друзей?" Сын ответил, ничуть не смутившись: "Да, пошли, я расскажу тебе, как это было". ■

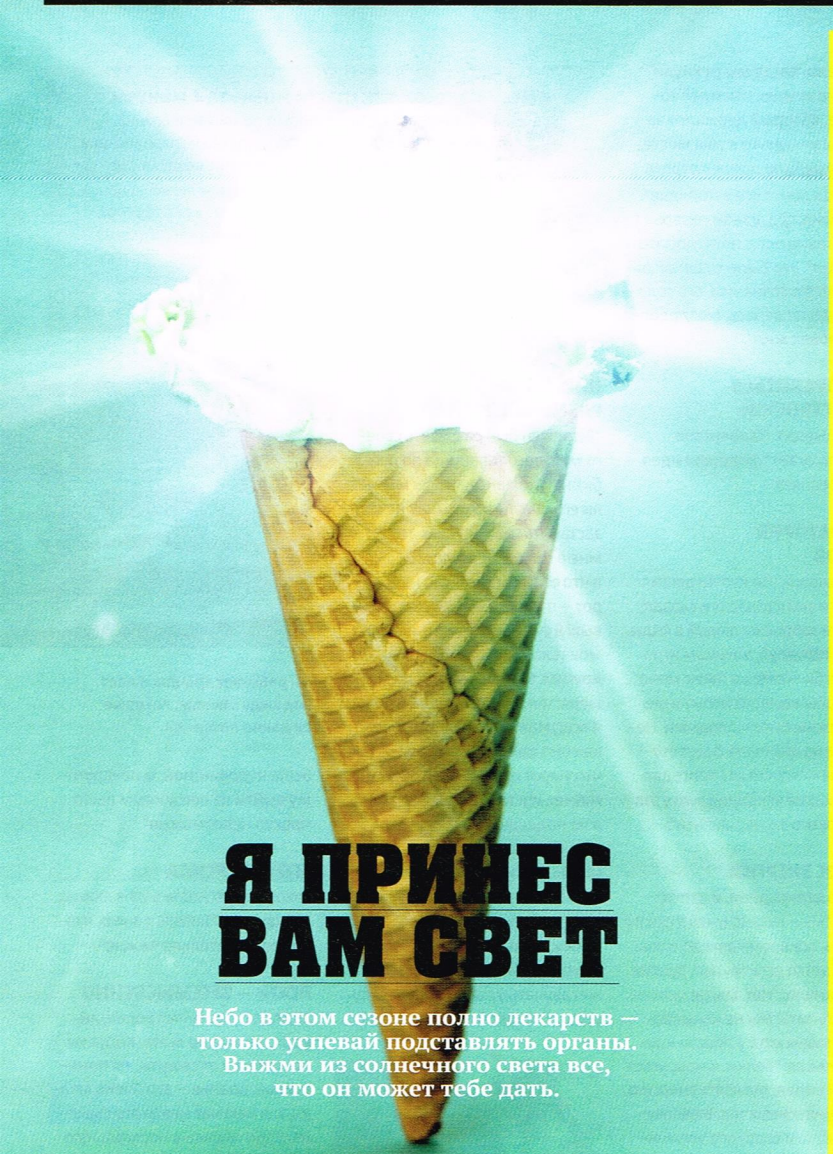
Канесса: как спасти жизнь за 4 минуты

"Если кровь не циркулирует по телу или воздух не поступает в легкие, мозг умрет за четыре минуты. Ты должен обеспечить поступление воздуха: сделай дыхание изо рта в рот. Если ты не можешь нащупать пульс, приступай к непрямому массажу сердца. (Американская кардиологическая ассоциация рекомендует темп в 100 нажатий на грудную клетку в минуту.) Когда пострадавший начнет дышать сам, можно прекратить".

"Я СКАЗАЛ СЕБЕ: "РОБЕРТО, ТЫ СЕЙЧАС УМРЕШЬ. СУЩЕСТВУЕТ ЛИ БОГ ИЛИ НЕТ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ СМЕРТИ — ВОТ НА ВСЕ ЭТИ ВОПРОСЫ ТЫ УЗНАЕШЬ ОТВЕТЫ ПРЯМО СЕЙЧАС"

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, AP / ФОТОХРОНИКА ТАСС, REX / FOTODOM.RU

ТЕКСТ:
ДЖОНАТАН ОКСУОРТИ



Я ПРИНЕС ВАМ СВЕТ

Небо в этом сезоне полно лекарств — только успевай подставлять органы. Выжми из солнечного света все, что он может тебе дать.

Летняя пора, и жизнь становится легче... У кого как, конечно, но в целом уровень здоровья народонаселения в этот благословенный период существенно растет. Разговор даже не о гриппе — по данным журнала Heart, летом вероятность сердечного приступа у тебя на 19% ниже, сколько бы тебе ни было лет. А как утверждают жизнерадостные метеорологи из Университета штата Мичиган, всего 30 минут на ярком солнышке "значительно повышают уровень твоего счастья" (интересно, как они его замеряют?). Так что улыбнись и будь готов извлечь из лета и солнца максимальную пользу для своего здоровья.

НЕБО ВОКРУГ

Рак? Инфаркт? Да просто выйди из тени, и выживешь.

1. ПО ДАННЫМ THE JOURNAL OF CANCER RESEARCH, СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ СОКРАЩАЕТ РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ ПРОСТАТЫ ВДВОЕ. ТАК ЧТО ЕСЛИ ТЕБЕ ЗА 30, ЛЕТОМ ВЫХОДИ ПОД ПОЛУДЕННОЕ СОЛНЦЕ ХОТЯ БЫ НА 10 МИНУТ ХОТЯ БЫ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ.

► **Езжай за город** Тебе следует выбираться из большого города по меньшей мере на два дня в месяц. "Грязная городская атмосфера просто не допускает до земли достаточное количество ультрафиолетовых лучей", — говорит специалист по проблемам окружающей среды из Университета Восточной Англии Грэм Бентам.

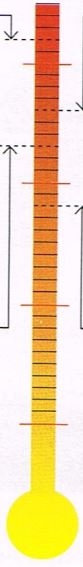
2. ПО ДАННЫМ УЧЕНЫХ С МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГАРВАРДА, ВИТАМИН D СНИЖАЕТ РИСК ИНФАРКТА НА 50%, ТАК ЧТО ЕШЬ ТУНЦА.

► **Ешь солнце** По данным Института онкологических исследований в Осло, мы (жители Севера по сути) получаем на треть меньше полезного солнечного света, вызывающего выработку витамина D и другие приятные для здоровья последствия, чем жители экваториальных стран. Компенсируй проживание в таежных болотах бутербродом с тунцом на обед. "Баночка тунца весом 85 г содержит 5 мкг витамина D", — говорит диетолог Анита Бин. Это ровно та доза, которой нам недостает из-за невыгодного расположения на глобусе.

А вот ученые из Кембриджа зачем-то посчитали и удостоверились: если летом, когда световой день длится долго, вставать с рассветом и ложиться на закате, то ты меньше будешь платить за электричество и с меньшей вероятностью попадешь в автомобильную аварию (которые по понятным причинам чаще происходят в темное время суток). Хорошая идея, спасибо, британские ученые!

ТВОЕ ТЕЛО РАБОТАЕТ В ЛЮБУЮ ЖАРУ

Всего пять минут упражнений на свежем воздухе продлевают жизнь, но в жару бывает трудно. Вот что можно сделать, когда столбик ртути ползет вверх.



32°

Кое-где таких температур и не бывает, но если на дворе такая жара, то активная деятельность на открытом солнце приведет к тепловому удару. Уйди со своей штангой (ну или газонокосилкой — или что там тебя напрягает в этот погожий день) в спортзал с кондиционером.

Твой ход... Займись легкими упражнениями вроде прогулки по пляжу. По данным The Journal of Experimental Biology, 8-минутная прогулка по песку требует в 2,7 раза больше энергии, чем прогулка обычная, и помогает укрепить икры.

26°

Спортивные мероприятия, которые требуют выносливости, при такой температуре зачастую отменяют. Слишком невелика разница между температурой воздуха и температурой твоей кожи, чтобы ты эффективно охлаждался.

Твой ход... В такую погоду займись "прокачкой" своих легких в открытом бассейне. Постепенно доводи дистанцию до 1500 м: как показало проведенное в США исследование, заплывы на такие дистанции не только увеличивают объем твоих легких, но и снижают твое давление.

23–25°

В этом промежутке солнечного ожога бояться не стоит, но когда столбик ртути находится около 25°C, проблемой становится потеря жидкости. Это может привести к перегреву и даже потере сознания.

Твой ход... Выполняй любые упражнения, но выпивай не меньше 1–2 литра жидкости в час. И не забудь съесть пакетик чипсов за час до начала тренировки (да-да!). Соленая пища перед физической нагрузкой помогает организму удержать воду.

18°

Идеальная температура. Циркуляция крови становится эффективной и интенсивной, из-за чего в первый час занятий нагрузка может казаться не такой уж тяжелой. Выкладывайся по полной.

Твой ход... По данным Journal of Applied Physiology, высокоинтенсивные интервальные тренировки укрепляют способность твоего организма сжигать жир. Пот тебя прошибет гарантированно, но не от жары, а от нагрузки.

ВЕЛИКАЯ ЛЕТНЯЯ РАЗДАЧА

Больше секса, секс лучше, секс приятнее — просто приди и возьми все это.

ЛЕТНИЙ БОНУС	ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ	КАК ВЗЯТЬ СВОЕ
ЖЕНЩИНЫ С БОЛЬШИМ ЖАРОМ ОТНОСЯТСЯ К САМОЙ ИДЕЕ СЕКСА	Повышение температуры и солнечный свет приводят к повышению уровня тестостерона и дофамина в ее организме. И вот уже томления и желаний становится больше.	Уровень твоих гормонов тоже растет, но ты хитрый — ты можешь увеличить дозу с помощью приседаний со штангой и становой тяги. Эти упражнения способствуют росту уровня тестостерона на 45%.
ТВОИ СКОРОСТЬ И РЕАКЦИЯ УЛУЧШАЮТСЯ НА 30%	По данным университета Стэнфорда, длительное пребывание на свежем воздухе под солнцем улучшает ход твоих внутренних часов, так что ты эффективнее высыпаешься.	Выходи на теннисный корт к 8:30. Именно в это время твой организм благодарнее всего реагирует на солнечный свет.
УРОВЕНЬ СТРЕССА СНИЖАЕТСЯ, А НАСТРОЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ	Удивительные новости: когда ты косишь газон, травы выделяют вещества, которые делают тебя счастливым и расслабленным. Как показало исследование Университета Квинсленда, запах скошенной травы даже улучшает память.	Даже если все лето проводишь в городе, гуляй в парках и у прудов. И обед на летнее время организуй так: взял бутерброд — и к ближайшему скверику, греться на солнце.

СУПЕРЛЕТНЯЯ ЕДА

Эти сезонные продукты помогут тебе не грустить.

1. СИДР

Требуется причина, чтобы еще раз сходить в придомовой магазин? Так вот же она! В сидре (настоящем! Из бутылки!) полно фенольных кислот — антиоксидантов, которые укрепляют здоровье артерий, как показало исследование, проведенное в Университете Глазго. Выбирай слабо газированный сидр, и чем меньше в нем будет алкоголя, тем лучше.

2. МОРОЖЕНОЕ

Не переживай из-за третьей пачки пломбира за день. По данным Института психиатрии США, мороженое оказывает такое же незамедлительное воздействие на твое настроение, как и выигранный спор или прослушивание любимой песни. А чтобы согнать полученные с этим полуденным перекусом калории, покидай полчаса фрисби с приятелем. Упражнения средней интенсивности повышают уровень глютамина в твоем организме и укрепляют иммунную систему.

3. КОФЕ СО ЛЬДОМ

Возьми фраппучино утром перед летней тренировкой и длительной пробежкой, чтобы раскрыть потенциал раннего подъема на все сто. Новые данные, опубликованные в Journal of Applied Physiology, показали, что в мышцах спортсменов, которые потребляют кофеин, содержится на 66% больше гликогена, а значит, им проще переносить более длительные тренировки. Эффект проявляется сильнее в том случае, если кофеин поступает в организм до углеводов. Так что капучино перед завтраком может значительно улучшить твою тренировку. ■

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

ТЕКСТ:
ДЖЕФФ ВРАБЕЛЬ

ГДЕ ТВОИ КРЫЛЬЯ

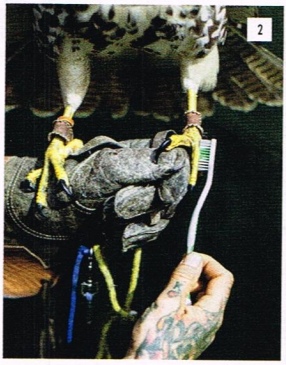
В отпуске порой приходят в голову вредные мысли: а тем ли я занимаюсь в жизни? А как оно у других? Посмотри на пример Саймона Рауза, который дрессирует хищных птиц. Может, и тебе такая работа по плечу?

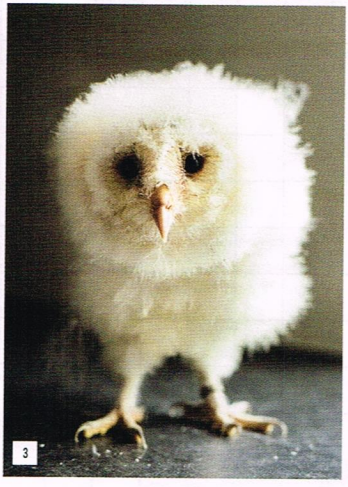
Пустынный канюк ждет у входа в церковь, спокойно и царственно сидит на руке хозяина. Звучит свисток, и птица взмывает в воздух, расправляет свои почти метровые крылья и со свистом проносится над толпой, которая стоит с раскрытыми ртами. За пару взмахов птица преодолевает 45 метров до алтаря и приземляется на вытянутую кожаную перчатку второго дрессировщика — тот отвязывает маленький мешочек от ее лапы. На ладонь ему выпадают два кольца (одно для невесты, другое для жениха) — тут по толпе, конечно, проносится восхищенный вздох.

Хозяин птицы — 41-летний британец Саймон Рауз, специалист по ястребам, совам и другим хищным птицам. Отношения с пернатыми у Саймона ближе, чем связь с большинством из друзей. У Рауза небольшой круг общения, он не зависает в барах. Он уверен, что совы и соколы интереснее, чем люди. Они умны, заботливы, не способны на странные импульсивные поступки, а прогнозированно действуют на основании своих инстинктов.

"Каждое утро я просыпаюсь, а в моей кровати сова-сипуха", — рассказывает Саймон. Его девушка не возражает против такого соседства. А еще она не против хищной пустельги, которая летает по гостиной, ну и не расстраивается из-за остальных 30 птиц, которые живут в клетках около дома, причем каждая из этих созданий вполне способна сломать шею кролику или даже лисице. Конечно, обычно таких птиц держат в вольерах вдали от жилых мест. Но Раузу нравится это соседство. "Хотя остальные, думаю, считают меня ненормальным", — делится он.

Саймон ежедневно гуляет со своими подопечными, ухаживает за ними – устраивает им трапезы из замороженных мышей, крыс и песчанок, кормит цыплятами-однодневками, браком яичного производства. Чтобы заработать на жизнь, Рауз натренировал нескольких соколов — они приносят обручальные кольца во время свадеб, а с другими птицами Саймон ездит по карнавалам и фестивалям,





показывает номера. Еще Рауз выступает со своими хищниками в школах и домах престарелых.

Это важно — птицы помогают найти дорогу к людям человеку, которому трудно общаться с другими людьми. "90-летние старики, которые никогда не гладили сову, плачут от счастья, — рассказывает Рауз. — В такие моменты я думаю, что трачу жизнь на что-то хорошее". ■

1. Хищные птицы должны летать ежедневно: Саймон Рауз следит, чтобы это правило неукоснительно соблюдалось.
2. "Выноска ловчих птиц" — твой питомец должен сидеть на руке не дергаясь, спокойно реагировать на окружающую действительность.
3. В возрасте пяти недель сипуха выглядит как комок пуха, который ты только что достал из сушилки.

ФОТО: ROBERT OMIKROD, DIOMEDIA

КАКАЯ ПТИЦА ПОДОЙДЕТ ТЕБЕ?

Собака у тебя уже была. Пришло время попробовать завести питомца с клювом и без зубов.

Конечно, тебе хочется кого-то из семейства соколиных. Они такие крутые! Но, во-первых, это хищная птица, и содержать ее непросто. Во-вторых, многие из видов внесены у нас в Красную книгу. Да и в России, чтобы содержать сокола, нужно получить разрешение Росприроднадзора. Короче, мы попросили Пилар Фиш из "Национального вольера" в Пенсильвании предложить более приемлемые варианты.

КОРЕЛЛА

У тебя появится новый друг, ты забудешь про Серегу из девятого гаража. Этот попугай может стать отличным товарищем, если, конечно, тебя не оттолкнет хохолок в стиле Дональда Трампа. Приятель будет сидеть у тебя на плече, свистеть и хватать кусочки с тарелки во время ужина.

КЕНАР

Самец канарейки создаст милый фоновый шум и не будет ждать, что ты станешь его гладить или играть с ним. Просто чисть питомцу клетку, не забывай про корм и воду. Цена за хорошего кенара начинается от шести тысяч рублей.

КУРИЦА

Лучшая замена собаке, считает наш эксперт. "Куры умны и любопытны", — говорит Фиш. Им требуется только дворик и небольшой курятник для сна. Кроме того, они могут нести яйца. Попробуй-ка, научи такому своего пса.

ВОЛНИСТЫЙ ПОПУГАЙ

Подходит, чтобы впечатлить гостей. Эти попугаи способны повторять то, что слышат. Так что если ты будешь регулярно ставить птице какую-то песню, она научится подпевать. Только не включай ей Тимати — сам понимаешь, это жестоко.

АРА

Подойдет тебе, если хочешь развить свое чувство ответственности. Эти попугаи могут решать задачи на уровне шестилетнего ребенка, уверяет Фиш. Но знай: стоят эти птицы под 100 000 рублей, а еще очень громко кричат и живут до 80 лет.

КРОССВОРД

ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА

Любишь спорт во всех проявлениях? Вот кроссворд, в котором все слова так или иначе связаны с твоей любимой темой. На старт, внимание, марш!

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, DIOMEDIA, IMAGO / ФОТОХРОНИКА ТАСС

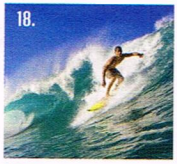
ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

6. Он бегает со скоростью до 44,7 км/ч
8. Десять мировых и три олимпийских рекорда — в середине прошлого века никто в мире не мог догнать этого советского атлета на длинных дистанциях
10. В этом японском спорте сейчас заправляют монголы

11.

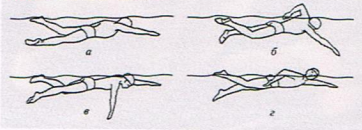
14. Одна из дисциплин в горнолыжном спорте
15. С этого советского футболиста начинается неделя
16. На лыжах по кочкам, по кочкам
17. В пляжном футболе его нет, в отличие от обычного

18.



20. Если мяч вышел из игры
21. Зинедин Зидан говорил: "Я плакал, потому что у меня не было кед, до тех пор пока не встретил человека, у которого не было..."
22. Карьеру этого советского прыгуна сгубила "Ява" (и речь не о сигаретах)
25. Его часто рвут горнолыжники и футболисты

29. Стиль плавания



31. С 1957 по 1967 год этот наш соотечественник в тяжелой атлетике установил 31 мировой рекорд
32. Ты вряд ли отличишь его от тулупа
35. Символ чемпионата мира по хоккею – 2016
36. Греко-римская легенда из России
38. Судья уже говорит "Десять", а боксер все лежит и лежит
39. Им наполняют шины болидов F-1
40. Фигура высшего пилотажа
41. Рыцарский поединок на копьях
42. Вид соревнований по сноуборду

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. В городе Грац его именем назван стадион
2. Те, кто был хорошо знаком с Пилатесом, звали его просто...
3. Запрещенная петля из спортивной гимнастики, названная в честь Ольги...
4. Неберущаяся подача
7. Боксероукладчик
8. В пейнтболе есть фланг змеи и фланг этого предмета
9. Когда ныряешь без акваланга
11. Пока не станешь мастером, получаешь их
12. Через него смотрит хоккеист

13.

14. Раньше это называли пасьютом

16.

18. 04.07.2007 МОК выбрал местом проведения очередной Олимпиады город...
19. Если судья показал карточку, значит был...
20. Если ты проплыл 3,86 км, проехал на велосипеде 180,25 км, а потом еще и пробежал 42,195 км, то ты — ...
21. Город, где живут хищники из НХЛ
23. Река, на берегах которой вырос Последний император
25. В этом городе в 1972 году сборная СССР по баскетболу вырвала олимпийскую победу у США за последние три секунды матча
26. Его аппарат помог многим вернуться в спорт
27. "... в юбке" — говорят про Исинбаеву, и она не обижается
28. С ней ты не станешь ни скалолазом, ни парашютистом
30. Этого моллюска бросают на лед в Детройте, чтобы поддержать местную команду
33. Награда его имени вручается футболисту, забившему самый красивый гол года
34. Биатлонист с большой буквы с "небольшой" фамилией
37. С этого ритуального танца начинает свои поединки сборная Новой Зеландии по регби
43. Его наносят

Ответы на стр. 83

2016 SILK WAY RALLY MOSCOW · BEIJING 一带 一路
ГАЗПРОМ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР
Международное ралли «Шелковый путь» **Москва~Пекин**, 8—24 июля, 2016
Участвовать может каждый подробности на **silkwayrally.com**
SILK WAY 2016 RALLY 丝绸之路
реклама 18+
ИСПЫТАЙ ЗЕМЛЮ НА ПРОЧНОСТЬ.

ИГРЫ С ОГНЕМ

КОГДА В 2014 ГОДУ В СОЧИ ПОТУХ ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ, БОЛЕЛЬЩИКИ В РОССИИ ЛИКОВАЛИ, ПРАЗДНУЯ ТРИУМФ СВОЕЙ СБОРНОЙ. СЕГОДНЯ, КОГДА ДО СТАРТА ИГР В РИО ОСТАЮТСЯ СЧИТАНЫЕ ДНИ, НАС ПЕРЕПОЛНЯЮТ СОВСЕМ ИНЫЕ ЭМОЦИИ. И ВСЕ ЖЕ МЫ УВЕРЕНЫ: СМОТРЕТЬ ОЛИМПИАДУ В БРАЗИЛИИ НУЖНО. В ЭТОМ ТЕКСТЕ МЫ ПРИВОДИМ МОРЕ ПРИЧИН (И НИ КАПЛИ МЕЛЬДОНИЯ).

ТЕКСТ: АРТЕМ КУЗНЕЦОВ

5 АВГУСТА

Церемония открытия — та часть Игр, которая понравится даже далеким от спортивного фанатизма девушкам, так что усаживай их вокруг себя олимпийскими кольцами и наслаждайся. В этот раз открытие пройдет на легендарном стадионе "Маракана", который долгое время был крупнейшим в мире — вмещал до 200 000 зрителей (после реконструкции он стал комфортнее, но вместимость упала до 79 000 человек). Сюжет шоу, как обычно, будет держаться в тайне, однако не трудно догадаться, что закончится все зажжением чаши. Вопрос в том, как именно организаторы проведут этот поджог.

6

Если в этот день, гуляя у стен московского Кремля, ты услышишь крики Путина, не удивляйся — все в порядке, просто 6 августа на Олимпиаде стартует турнир по дзюдо. Четыре года назад в Лондоне представители этого вида спорта, любимого президентом, выступили великолепно, завоевав для России три золотые награды. На повторение успеха у них будет семь суток.

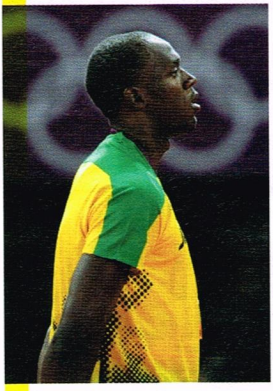
7

Майкл Фелпс с его 18 золотыми олимпийскими медалями — самый титулованный спортсмен в истории. 7 августа на пятых (!) Играх в своей карьере он попробует расширить свою коллекцию наград. Нас ждет эстафета 4 по 100 метров свободным стилем. В Пекине у Фелпса со товарищи путь к победе в ней занял 3:08,24. Посмотрим, как получится в этот раз.

ГЛАВНЫЕ ДУЭЛИ РИО 2016

Забудь про противостояния сборных и медальный зачет. На Олимпиаде будут сводить личные счеты лучшие атлеты мира, и ты должен это видеть.

УСЕЙН БОЛТ VS ДЖАСТИН ГЭТЛИН

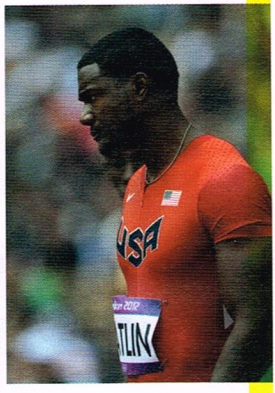


УСЕЙН БОЛТ

29 ЛЕТ, ЯМАЙКА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. СПРИНТ. 100 И 200 М

6-КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, 11-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, 2-КРАТНЫЙ СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА, ОБЛАДАТЕЛЬ ВОСЬМИ РЕКОРДОВ МИРА



ДЖАСТИН ГЭТЛИН

34 ГОДА, США

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. СПРИНТ. 100 И 200 М

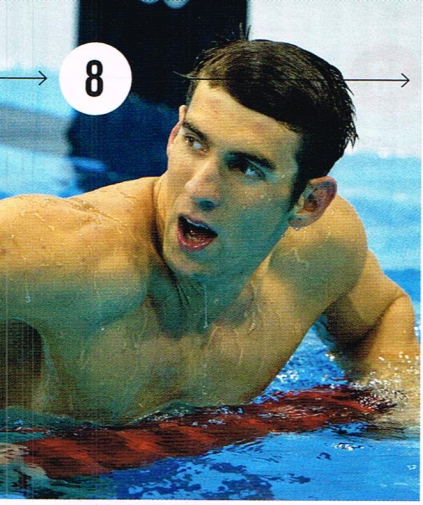
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, СЕРЕБРЯНЫЙ И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАД, 2-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, 4-КРАТНЫЙ СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА

Ради всемирной славы ему не надо 90 минут гонять мяч, убиваться на марафонских дистанциях или регулярно получать в челюсть. Уже без малого десять лет Усейн Болт несколько раз за сезон выходит на беговую дорожку, ускоряется со старта на десять или двадцать секунд, в зависимости от дистанции, и уходит победителем. Все. Больше от уникума с Ямайки не требуется ничего (кроме жестоких тренировок между состязаниями, конечно). Последний раз на крупном старте он уступил первое место в 2007 году.

Болт — настоящая заноза в заднице для американских спринтеров, которые никак не могут вернуть себе лидирующие позиции на некогда коронных для себя дистанциях. Уолтер Дикс, Тайсон Гэй, Шон Кроуфорд — каждый из этих мощных атлетов был вынужден смотреть вслед Усейну на главных стартах планеты.

Теперь вызов ему бросает Джастин Гэтлин. Многие эксперты прогнозировали,

ФОТО: AFP / EAST NEWS, GETTYIMAGES.RU, ФОТОХРОНИКА ТАСС, МИА "РОССИЯ СЕГОДНЯ"

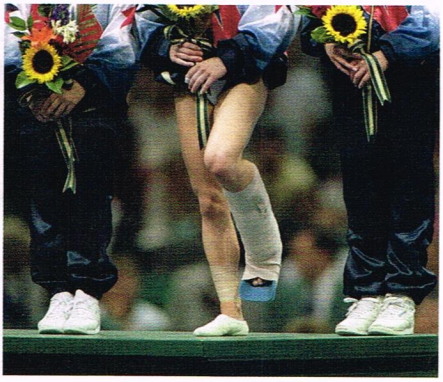


8

9

Финал женских командных соревнований по спортивной гимнастике всегда драматичен и увлекателен. Так, в Атланте в 1996 году сборная США победила Россию ценой перелома ноги Керри Страг — та вышла на финальный прыжок с травмированной лодыжкой, а выполнив его, рухнула как подкошенная. В этот раз сборная России, ведомая олимпийской чемпионкой Алией Мустафиной, поборется за первое место не только с командой США, но и со сборными Румынии и Китая. Четыре года назад в Лондоне наши стали вторыми. И, поверь, в этот раз они будут биться с удвоенной силой.

10



что король спринта будет сброшен со своего трона еще в прошлом году, во время пекинского чемпионата мира, однако Болт порушил эти прогнозы: он вновь победил, пусть на этот раз и не столь убедительно (на стометровке Гэтлин отстал всего на одну десятую секунды).

Эта доля секунды и дарит Джастину надежду сегодня. В Рио-де-Жанейро ему трижды предстоит сразиться с Болтом: в забеге на 100, 200 метров и в спринтерской эстафете. Причем, в отличие от других конкурентов ямайца, Гэтлин знает, что значит быть олимпийским чемпионом и чемпионом мира — побеждал он еще в "доболтовскую" эпоху, в середине 2000-х. Но в этой "древности" и главный недостаток американца — он старше своего конкурента на пять лет. Да и постоянные напоминания о двух допинговых скандалах и четырехлетней дисквалификации положительно на настрое американца не сказываются. Но, как бы там ни было, мы рады тому, что Джастин выйдет на дорожку войны, ведь одно его присутствие погонит Усейна вперед с удвоенной силой. Болт говорит, что готов устроить очередное шоу. Возможно, последнее в своей блистательной карьере. Не пропусти.

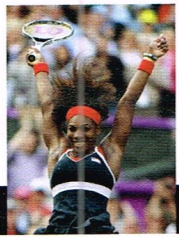
11

Снова Мустафина, но в этот раз ее цель — победа в многоборье. Шансы послушать гимн России зашкаливают.

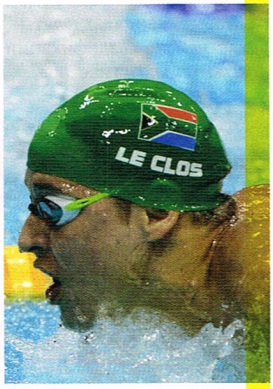
12

13

Сегодня мы предлагаем тебе еще раз посмотреть на женщин, что уже само по себе приятно. На первое — главный матч женского теннисного турнира, в котором с большой долей вероятности ты увидишь Серену Уильямс. Впрочем, это совсем не значит, что именно она победит. В нынешнем сезоне американка "сдала" уже два финала турниров Большого шлема. Не исключено, что и в Рио ей не дадут защитить свое звание олимпийской чемпионки, тем более что выиграть Олимпиаду два раза подряд не удавалось ни одной теннисистке.



МАЙКЛ ФЕЛПС VS ЧАД ЛЕ КЛО



МАЙКЛ ФЕЛПС

30 ЛЕТ, США

ПЛАВАНИЕ

18-КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, 2-КРАТНЫЙ СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ, 26-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, 39 РАЗ УСТАНАВЛИВАЛ РЕКОРДЫ МИРА (29 ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И 10 В ЭСТАФЕТАХ)

ЧАД ЛЕ КЛО

24 ГОДА, ЮАР

ПЛАВАНИЕ

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ, 3-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА

В олимпийских личных финалах Фелпс проигрывал лишь дважды. Впервые — дюжину лет назад на дистанции 200 метров вольным стилем (которая, по правде сказать, всегда давалась американцу нелегко). А вот второе поражение оказалось куда более чувствительным: в 2012 году, уже в статусе Балтиморской Пули и Летающей Рыбы (как тебе больше нравится), Майкл уступил на коронной двухсотке баттерфляем 20-летнему юнцу по фамилии ле Кло.

Да, после этого на лондонской Олимпиаде Фелпс еще завоюет четыре золота и одно серебро, попутно обойдя Чада на стометровке, однако взять реванш на дистанции вдвое длиннее возможности у него до настоящего момента не было — как ты знаешь, после Игр-2012 самый титулованный спортсмен мира повесил плавки на гвоздь.

Его хватило на два года. В апреле 2014-го в возрасте 28 лет Фелпс объявил о возвращении в бассейн, но пока триумфами его новый путь не отмечен. В сентябре 2014 года пловец привлек к себе внимание только неспортивными результатами: водить автомобиль в нетрезвом виде не позволено даже Летающей Рыбе. Арест и общественное порицание привели к тому, что выступить на прошлогоднем чемпионате мира по водным видам спорта в Казани ему не довелось.

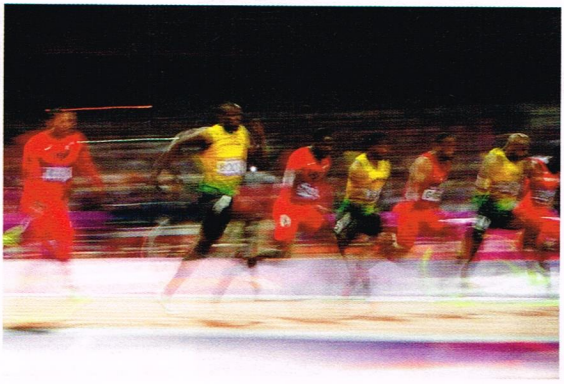
В итоге в столице Татарстана все лавры достались ле Кло, что, впрочем, не помешало Фелпсу троллить южноамериканца, отмечая, что баттерфляй, мол, уже не тот. В качестве доказательства Майкл заявился на турнир в Сан-Антонио, который проходил параллельно с чемпионатом мира, и победил на нем с лучшим результатом сезона, опередив в заочном противостоянии своего главного конкурента на 11 сотых секунды.

"Хочу позволить своим результатам говорить за меня", — сказал тогда Фелпс. Олимпиада в Рио позволит, наконец, расставить все точки над всеми нужными буквами.

14

Что бы ты выбрал: большой теннис или рекордный Болт? К счастью, в программе Игр на 14 августа мужской теннисный финал и финал в забеге на 100 метров с участием Усейна Болта развели по времени, так что на компромиссы идти не придется.

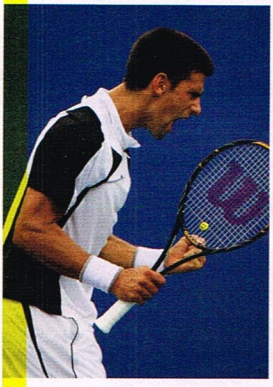
15

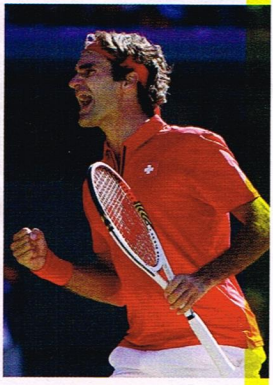


16

Этот день гарантированно принесет сборной России как минимум одну медаль, и с большой долей вероятности она будет золотой. Триумф отечественного спорта должен произойти в соревнованиях дуэтов по синхронному плаванию. Страну будут представлять Наталья Ищенко и Светлана Ромашина, у которых на двоих уже шесть золотых олимпийских медалей. Пометь в своем ежедневнике: они же 19-го числа выступят в соревнованиях групп — это нельзя пропустить, в этом виде программы Россия побеждала на четырех последних Олимпиадах подряд.

НОВАК ДЖОКОВИЧ VS РОДЖЕР ФЕДЕРЕР





НОВАК ДЖОКОВИЧ

29 ЛЕТ, СЕРБИЯ

БОЛЬШОЙ ТЕННИС

ПЕРВАЯ РАКЕТКА МИРА

ПОБЕДИТЕЛЬ 12 ТУРНИРОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ

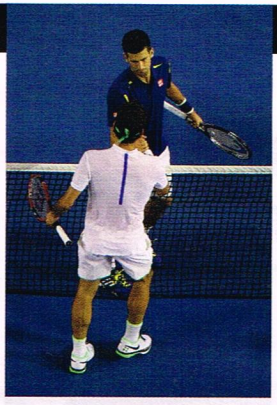
РОДЖЕР ФЕДЕРЕР

34 ГОДА, ШВЕЙЦАРИЯ

БОЛЬШОЙ ТЕННИС

ЭКС-ПЕРВАЯ РАКЕТКА МИРА

ПОБЕДИТЕЛЬ 17 ТУРНИРОВ БОЛЬШОГО ШЛЕМА, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ



Доминирование Джоковича над конкурентами в теннисном туре сейчас настолько велико, что сомнений в его победе на Олимпиаде в Рио практически не остается. В этом сезоне серб просто неудержим: только три поражения в более чем 40 матчах, шесть чемпионских титулов, в числе которых два привезено с турниров Большого шлема и, наконец, почти двукратное опережение по очкам в мировом рейтинге ближайшего преследователя — британца Энди Маррея. Для полного триумфа Новаку не хватает только публичного низвержения главного теннисиста последних лет — Роджера Федерера.

Некогда непобедимому швейцарцу сегодня бравировать особо нечем (разве что былыми успехами, которые позволяют ему сохранять приличный баланс встреч с Джоковичем — 22:23). И все же с эстетической и исторической точки зрения украшением олимпийского теннисного турнира может стать именно их дуэль.

Федерер готовится к старту в Рио, как к главному бою в своей жизни. В отличие от Джоковича, который на пять лет моложе, он старается в этом сезоне дозированно принимать соревновательные порции. Ради сохранения физической формы на вторую часть сезона Гений, как называют Роджера, даже пропустил "Ролан Гаррос". В последний раз на турнире Большого шлема Федерер не выступал аж в 1999 году, когда первой ракеткой мира был Пит Сампрас. Помнишь такого?

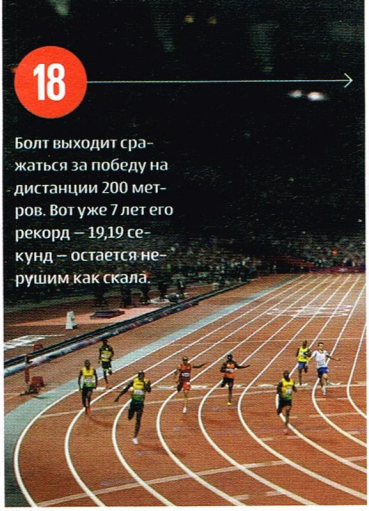
Осталось только попросить турнирную сетку не сводить этих двух великолепных игроков раньше финала, до которого, впрочем, еще надо будет добраться.

17

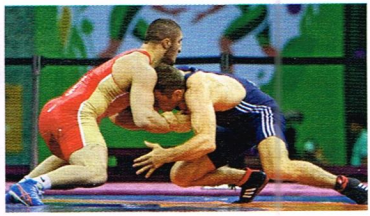
Слово прыгунам в высоту. Сражение украинца Богдана Бондаренко и катарца Мутаза Баршима может стать одним из украшений легкоатлетических соревнований в Рио. Под их натиском уже трещит мировой рекорд, который 23 года удерживает легендарный кубинец Хавьер Сотомайор (2,45 м). Есть шанс, что на Играх-2016 рекорд, наконец, будет повержен.

18

Болт выходит сражаться за победу на дистанции 200 метров. Вот уже 7 лет его рекорд — 19,19 секунд — остается нерушим как скала.

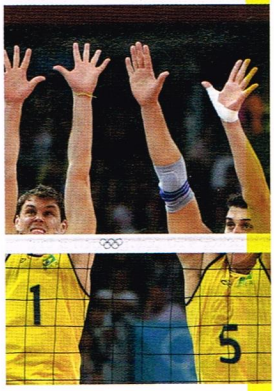


19



Старт соревнований борцов вольного стиля, чреватый для нас медалями. Сборную России возглавляет двукратный чемпион мира Абдулрашид Садулаев (впрочем, сам он выйдет на татами днем позже, когда придет пора полутяжелых и супертяжелых весов).

РОССИЯ VS БРАЗИЛИЯ



МУЖСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ

ВОЛЕЙБОЛ

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА, ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ, 2-КРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА МИРА, 3-КРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ МИРОВОЙ ЛИГИ

МУЖСКАЯ СБОРНАЯ БРАЗИЛИИ

ВОЛЕЙБОЛ

2-КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, 3-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, 2-КРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА МИРА, 9-КРАТНЫЙ (!) ПОБЕДИТЕЛЬ МИРОВОЙ ЛИГИ

20

Мужской финал по футболу. Пусть футбол на Олимпиаде всегда уходит в тень других видов спорта, пропустить главный матч турнира, да еще в Бразилии, — кощунство. Хозяева наверняка постараются реабилитироваться за провал на прошлогоднем домашнем чемпионате мира. Под знамена сборной вызваны лучшие во главе с Неймаром.

Есть надежда и на нашу сборную, правда, не по футболу, а по художественной гимнастике. В этот день пройдет финал личного первенства.

21

Финал мужского баскетбольного турнира. Dream Team в очередной раз попробует доказать, что лучшие в мире баскетболисты живут в США. В свою очередь, Россия может подтвердить свое величие в финале мужского волейбольного турнира. Закончить день можно просмотром марафона, победитель которого традиционно будет награжден во время церемонии закрытия — еще одного красочного шоу на "Маракане".

Финал мужского волейбольного турнира, в котором сошлись сборные России и Бразилии, стал одним из пиковых моментов прошлых Олимпийских игр. При счете 0:2 по партиям в пользу южноамериканской команды главный тренер россиян Владимир Алекно предпринял нестандартное тактическое действие — перевел блокирующего сборной Дмитрия Мусэрского на позицию диагонального, чем обескуражил противника. Сценарий игры кардинальным образом перевернулся: вытащив третью партию, российская команда почувствовала вкус победы, которую уже не упустила.

По столь же непредсказуемому сценарию жила наша сборная и в следующие четыре года. После Олимпиады из национальной команды, казалось, уже навсегда ушел Алекно. Но после череды неудач россиян на международных турнирах он вернулся. Уже в третий раз. И, что примечательно, вновь специалист приступил к работе, что называется, за идею.

К тому времени герой лондонских Игр Мусэрский успел насолить руководству Национальной федерации волейбола. Да так, что чуть ли не встал вопрос о его исключении из команды перед главным стартом четырехлетия. К счастью, Алекно снял напряжение и вернул в обойму не только Дмитрия, но и ветерана Сергея Тетюхина. Этот 40-летний доигровщик стал одним из главных творцов попадания россиян на Игры в Рио (для него это будет уже пятая Олимпиада в карьере).

Теперь Мусэрскому и Тетюхину предстоит вести команду к защите олимпийского титула в логове врага — на домашнем стадионе бразильской команде будет гарантирована не только горячая поддержка болельщиков, но и определенная благосклонность судей. Одолеть лучшую команду мира в таких условиях будет вдвойне почетно. ■

ИСТОРИЧЕСКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Помимо чисто спортивных рекордов в Рио ожидаются и другие.

1

Возвращение регби и гольфа. Регбисты последний раз участвовали в Играх в 1924 году, гольфисты — вообще в 1904-м.

2

Спортсменка из Узбекистана Оксана Чусовитина станет старейшей гимнасткой в истории Игр. В свои 40 лет она едет на седьмую Олимпиаду в карьере. Поначалу Чусовитина выступала за сборную, на Играх-1992 стала олимпийской чемпионкой в составе Объединенной команды СНГ, а в Пекине-2008 завоевала серебро за сборную ФРГ.

3

Впервые на Олимпийских играх выступит сборная беженцев из государств Северной Африки и Ближнего Востока (в нее войдут 10 спортсменов). Уж не знаем, радостное ли это событие.

4

К участию в олимпийском турнире впервые допустят профессиональных боксеров. Тот же Денис Лебедев (Россия, чемпион мира в первом тяжелом весе по версии IBF) заявил, что готовит кулаки к Рио. Любители уже дрожат.

5

Организаторы Олимпиады раздадут спортсменам рекордное число презервативов — около 400 тысяч.

К ПЛЯЖУ ГОТОВ!

И ПУСТЬ ТЫ ВЕСЬ ГОД ТРЕНИРОВАЛСЯ ВПОЛСИЛЫ (ИЛИ НЕ ТРЕНИРОВАЛСЯ ВОВСЕ) — НЕ ПАНИКУЙ! MEN'S HEALTH ПОМОЖЕТ ПРИЙТИ В ФОРМУ В ПОСЛЕДНЮЮ МИНУТУ.

ТЕКСТ: ТОМ БАННАМ

Ну да, ты планировал трехмесячную тренировочную программу перед поездкой в отпуск. Хорошая мысль, жаль, не случилось. И шестинедельный ускоренный план приведения себя в форму тоже остался на бумаге. И вот до отъезда — неделя, а ты рыхлый, вялый и раздраженный. И бледный (тут ты в зеркало посмотрел, чтобы уточнить). Не дрейфь! Солнце и свежий воздух по-любому улучшат твою форму, и к концу отпуска ты будешь выглядеть, как бог из пантеона небольшого африканского племени. Но чтобы и появиться на пляже не совсем позорно, помогут наши несложные советы. Ура, вперед — отпуск!

ФОТО: ROWAN LEE. ИЛЛЮСТРАЦИИ: ETSY

ПРЕДПОЛЕТНАЯ ПОДГОТОВКА

Бодибилдеры используют несколько финальных трюков накануне соревнований для того, чтобы предстать на сцене в своей наилучшей форме. Используй эти приемчики в свою пользу:

96 ЧАСОВ ДО ПОЛЕТА

Повысь тренировочный объем

Все-таки начинай ходить в спортзал, но используй такие рабочие веса, которые позволят тебе довести количество повторов в подходах до 10–20. Это способствует усиленному расходу энергии и поможет тебе сбросить последние пару кило лишнего веса.

84 ЧАСА ДО ПОЛЕТА

Переходи на медленные углеводы

Чтобы твои мышцы не выглядели плоскими после суровой диеты и тренировок, подними количество углеводов в своем рационе, только сделай это за счет медленных углеводов, избегая сахаров. 80-килограммовому парню нужно будет 200 граммов углеводов в день, это, например, всего девять сладких картофелин.

72 ЧАСА ДО ПОЛЕТА

Пей, затем не пей

Начинай выпивать по шесть литров воды в день плюс налегай на витамин С. А в день перед вылетом снизь потребление до трех литров. Эти манипуляции заставят твое тело вывести из-под кожи дополнительное количество воды, что сделает мышцы более глубокими и рельефными.

12 ЧАСОВ ДО ПОЛЕТА

Загрузись солью

Увеличь количество потребляемой соли до 6 граммов в день. Но не больше, в противном случае тебе обеспечены отеки и повышение артериального давления. Солевая загрузка повысит венозность, что обычно выигрышно смотрится на мускулистом и поджаром теле.

НА ВЗЛЕТ

Виски и мармелад

Как бы странно это ни звучало, но перед вылетом съешь несколько жевательных мармеладок и запей стопкой виски. Благодаря диуретическому действию алкоголя ты станешь еще суше, а сахара, содержащиеся в мармеладе, вздуют вены на бицепсе.

АВИАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Даже если ты искренне любишь аэропорты и самолеты, перелет все равно — большой стресс. Если не для психики, то для других систем твоего организма. Предпримите несколько шагов, чтобы на выходе из самолета не выглядеть жертвой катастрофы.

01

СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Встал в 4 утра, металcя в последних сборах, потом стоял в очередях, вылет отложили — короче, стресс. Уровень кортизола растет, и ты начинаешь переваривать самое питательное (свои мышцы) и делать запасы (в жирок на животе). Не лучшая картина для выхода на пляж.

Аварийный выход

Позавтракай пиццей. Углеводы в тесте и витамин С в томатном соусе угомонят твои гормоны и кровяное давление и понизят стресс.

02

ГДЕ ТВОИ РУКИ

Расстояние между спинками кресел в эконом-классе в лучшем случае составляет 870 мм, а на коротких перелетах оно может уменьшаться до 750 мм. Затекшие мышцы, сведенные вперед плечи, нарушенное кровообращение — из самолета ты выйдешь сгорбленным и измученным.

Аварийный выход

Во время полета периодически тяни согнутые в локте руки за спину, как на рисунке. Это поможет расслабить мышцы рук и плеч, и на пляже ты будешь выглядеть вполне бодро.

03

НЕ СОХНИ

Воздух в кабине самолета суше, чем в пустыне Такла-Макан, и он вытягивает из твоей кожи всю влагу. Вот почему пограничник так долго мусолит твой паспорт — похоже, он просто не узнает того, кто изображен на фотографии.

Аварийный выход

Используй увлажняющий крем для лица — в середине пути и сразу по прилете. Если емкость с кремом превышает нормы безопасности, помести немного этого увлажняющего средства в маленький пузырек или футляр для контактных линз.

04

НЕСЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

На высоте твоя чувствительность к сладкому и соленому уменьшается на треть — и производители авиационной еды добавляют на 30% больше сахара и соли в свою продукцию.

Аварийный выход

Возьми с собой какой-нибудь земной еды, ешь ее. Если вдруг на борту подают карри — бери. Чувствительность к острому и горькому понижается на высоте не так сильно. Надень наушники и слушай музыку — самолетный шум еще больше ослабляет чувство вкуса.

05

А ВОТ В НАШЕ ВРЕМЯ

Джетлаг никому не идет на пользу. Просыпаешься рано, засыпаешь поздно, а выглядишь — будто не спал вовсе.

Аварийный выход

Скачай в смартфон приложение Entrain. Загрузи в него данные своего полета и свои ночные привычки (жаворонок ты или сова) — приложение рассчитает оптимальный переходный режим по прилете: сколько надо бороться со сном, когда ложиться и на какое время поставить будильник. Чувствовать себя ты будешь гораздо лучше.

ПОСЛЕДНИЙ ШАНС

Как, не привлекая внимания санитаров, подготовиться к пляжному сезону прямо в аэропорту, тебе расскажет известный персональный тренер Дин Джонс.

ВЫИГРЫШНАЯ ПОЗИЦИЯ ВТЯГИВАТЬ ЖИВОТ В НАДЕЖДЕ ПРИВЛЕЧЬ ЭТИМ ПРЕКРАСНУЮ ДАМУ — ЗАНЯТИЕ СОМНИТЕЛЬНОЕ. ПУСТЬ ВСЮ РАБОТУ ЗА ТЕБЯ СДЕЛАЕТ ШЕЗЛОНГ. СДВИНЬ СПИНКУ И ПОДНОЖКУ ШЕЗЛОНГА НА ОДНО ДЕЛЕНИЕ ВВЕРХ И ВНИЗ ОТ ПЛОСКОГО УРОВНЯ, ТАК ЧТО ТВОЕ ТЕЛО НА НЕМ ПРИМЕТ СЛЕГКА V-ОБРАЗНУЮ ФОРМУ. ТАК ТВОЙ ТОРС БУДЕТ СМОТРЕТЬСЯ БОЛЕЕ ВЫИГРЫШНО, А НЕНУЖНЫЕ СКЛАДКИ В РАЗНЫХ МЕСТАХ РАЗГЛАДЯТСЯ.

01

Подъемы на мыски стоя

3 СЕТА ПО 20 ПОВТОРОВ

Притворись, что читаешь. Вынесенные вперед руки помогут тебе сохранить баланс. Опираясь преимущественно на большие пальцы ног, поднимись на мыски и застынь на секунду. Плавно опустись на землю и повтори. Спустя 60 повторов ты будешь доволен тем, что надел в дорогу шорты.

02

Прогулка фермера

5 СЕТОВ ПО 100 МЕТРОВ

В ожидании регистрации пройдись взад-вперед со своими тяжелыми чемоданами, а чтобы не возникало вопросов, делай вид, что ищешь банкомат, а затем место в кафе. Фермерская прогулка раздует твои дельтовидные и трапециевидные, а также нагрузит кор.

03

Статический подъем на бицепс

3 СЕТА ПО 30 СЕКУНД КАЖДОЙ РУКОЙ

Возьми в руку телефон и тяжеленный рюкзак. Притворись, что тебе позвонили, и поднеси кисть к плечу. Многозначительно помычи в телефон, пока не досчитаешь до 30. Отдохни 30 секунд и ответь на следующий вызов, но уже левой рукой.

ФОТО: CHARLIE SURBEY; МОДЕЛЬ: JACK GREEN; ВИЗАЖ: SABINE CHAMMAS; ПОЛО: ORLEBAR BROWN; ПОЯС: DRAKE; ОБУВЬ: SUPERGA; ШОРТЫ: SUNSPEL

СЕЗАМ, ПРИКРОЙСЯ

Внешние покровы могут замаскировать тот факт, что в последний год ты пренебрегал фитнесом. Пользуйся нашими секретами (но после отпуска все же вернись в зал).

Волосы

- **У тебя двойной подбородок** (ну как не стыдно, а?). Маскируем это дело угловатой прической, никаких скругленных форм. По бокам волосы должны быть сострижены так: у висков как можно короче (по крайней мере, убери все волосы над ушами), а чем ближе к макушке, тем длиннее. Такой прием визуально подчеркнет линию челюсти.
- **Лишний вес?** Забудь о короткой стрижке. Правило простое: чем больше волос на голове, тем меньше кажется лицо.
- **Подчеркни скулы.** Конечно, физиономия Камбербэтча в "Шерлоке" — недосягаемый образец, но приблизиться к нему можно. Для этого нужно: отрастить трехдневную щетину (плюс-минус день, скорость роста волос — дело индивидуальное). Теперь проведи воображаемую линию от уха до уголка рта. Все что выше нее — сбривай.

Футболка

- **Узкие рукава визуально увеличивают руки.** Закатай рукава до середины трицепса, и руки будут казаться длиннее. Расстегнутая верхняя пуговица на рубашке поло создает эффект более атлетического торса.
- **Футболка не должна быть слишком большой, но и не должна обтягивать.** Вещи не по размеру визуально увеличивают фигуру, привлекая к ней ненужное внимание, а слишком узкие подчеркивают все недостатки.
- **Избегай узоров, если хочешь скрыть пару лишних килограммов.** Темные однотонные ткани лучше маскируют недостатки фигуры.

Шорты

- **Лучшая модель шорт в этом сезоне — в меру узкие, чуть выше колена.** Слишком длинные шорты визуально расширяют бедра и уменьшают икры, а слишком короткие модели сообщат всем окружающим, сколько тренировок ты пропустил.
- **Яркий ремень может привлечь внимание к животу.** Контрастные цвета ремня подходят высоким людям. Если ты короче 190 см, выбери ремень в тон к шортам. Обрати внимание на посадку шорт: если они расположены слишком низко, это подчеркивает твои выпирающие бока, если слишком высоко — ты будешь плохо смотреться сзади. Не веришь? Спроси спутницу.

БРОНЗОВАЯ МЕДАЛЬ

Ты уже в отпуске вместе со своими лишними килограммами. Хвататься за штангу и витаминизированные отруби поздно — настало время радикальных решений. Бери автозагар и исправляй ситуацию.

01

Ноги

Найди зеркало, поставь ногу на носок — это заставит напрячься икроножную мышцу. Намажь палец бронзатором и подчеркни линию под мышцей и сбоку от нее. Слегка размажь бронзатор платком — слишком четкие линии все только испортят.

02

Грудь

Наноси автозагар в несколько слоев — так он будет держаться дольше. Обведи снизу контур грудной мышцы. Разумеется, если ты — несчастливый обладатель того, что называется мужскими сиськами, эта операция тебе противопоказана.

03

Руки

На согнутой в локте руке подчеркни линию, разделяющую дельтовидную мышцу и бицепс. Вытяни руку — на ней прорисуется трицепс, подчеркни его линию еще одним мазком.

ВЫИГРЫШНАЯ ПОЗИЦИЯ РАЗГЛЯДЫВАЯ ПЛЯЖ, ПОВОРАЧИВАЙ ВЕСЬ КОРПУС РОВНО НА 45 ГРАДУСОВ ВПРАВО И ВЛЕВО: ТАК ТВОЯ ТАЛИЯ КАЖЕТСЯ БОЛЕЕ ПОДТЯНУТОЙ, А КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА НАПРЯГАЮТСЯ И ВЫСТУПАЮТ СИЛЬНЕЕ.

ПИЩЕВОЙ ИНСТИТУТ

Отпуск редко обходится без гастрономических излишеств — особенно в отеле "все включено". И поверь, можно насладиться ими сполна, не превращаясь возле подносов с едой в живое подобие снегоуборочной машины. Вот тебе несколько советов.

01

НЕТ: АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК
ДА: ОМЛЕТ

В рабочие дни мало кто из нас может позволить себе долгий и плотный завтрак. И сразу переключаться на отпускное изобилие значит неслабо напрячь желудок, а он к таким испытаниям не готов. Начни с порции омлета. Жиры и белки в нем притупят приступы неконтролируемого при виде гостиничного изобилия голода. К тому же содержащаяся в яйцах аминокислота цистеин облегчит головную боль после вчерашней дегустации местного вина.

02

НЕТ: МЯГКИЙ СЫР
ДА: ТВЕРДЫЙ СЫР

Дорвавшись до заграничного сырного изобилия, наш человек тащит в рот все, что хорошо разложено на подносе. В результате организм не справляется с неожиданно свалившейся на него огромной дозой лактозы. Поэтому в сырной лавке обращай большее внимание на твердые, выдержанные сыры (в них меньше лактозы, чем в мягких) и на козий сыр (белок из этого сыра усваивается легче, чем протеин из коровьего и овечьего молока).

03

НЕТ: "СЕКС НА ПЛЯЖЕ"
ДА: "КРОВАВАЯ МЭРИ"

Чем слаще коктейль, тем незаметнее в нем содержание алкоголя. В результате, зайдя на аперитив перед обедом, через три часа ты обнаруживаешь себя танцующим на местной свадьбе — а еще ты пообещал заплатить за весь банкет. Бери сухие несладкие коктейли, так ты будешь чувствовать, что пьешь, и контролировать себя. Не говоря уже о том, что сочетание алкоголя и сахара — гарантия абсолютно невыносимого похмелья на утро.

04

НЕТ: ПАД-ТАЙ

ДА: ЗЕЛЕНОЕ КАРРИ

В азиатских странах несведущие люди налегают на жареную лапшу с жирными соусами или такой же жареный рис — и недоумевают, почему хваленая здоровая азиатская еда никак не помогает им похудеть. Бери карри, например, зеленое тайское: курица, немного кокосового молока и масса жиросжигающих специй. Аналоги с морепродуктами и рыбой тоже хороши. Да и на гарнир к ним дают не жаренный в масле, а несоленый, сваренный на пару рис.

05

НЕТ: СОРБЕТ

ДА: МОРОЖЕНОЕ

Кажущийся более полезным, чем жирное мороженое, сорбет вовсе не является здоровой альтернативой. В сорбете больше сахара, и он не такой сытный, как мороженое, так что велика вероятность, что его ты съешь куда больше. Жир в мороженом делает его более калорийным, но он же замедляет усваивание твоим организмом глюкозы, которая иначе попала бы в кровь почти мгновенно. Просто ограничься одним маленьким шариком.

06

НЕТ: ШАШЛЫК

ДА: ОВОЩИ НА ГРИЛЕ

Наедаться на ужин жирным мясом (а шашлык никто не делает из постной вырезки, которая на мангале превратится в сухарь) — не самая лучшая идея. Попроси официанта разбавить куски баранины жаренными на углях баклажанами, цукини, сладкими перцами и помидорами. Томаты от термической обработки становятся даже полезнее, в них растет концентрация ликопина (поройся на сайте Mhealth.ru, узнаешь, насколько полезен этот тетратерпен).

ВНИМАНИЕ НА МЕНЯ

Стать звездой инстаграма тебе помогут советы фотографа журнала DJ Mag Кэти Палмер.

Мало что вызывает такой же рвотный рефлекс, как туристы, позирующие для очередного селфи с выпученными губами и солнышком на ладони. Впрочем, говорить “я выше этого” и принципиально не фотографироваться в отпуске — тоже глупо.

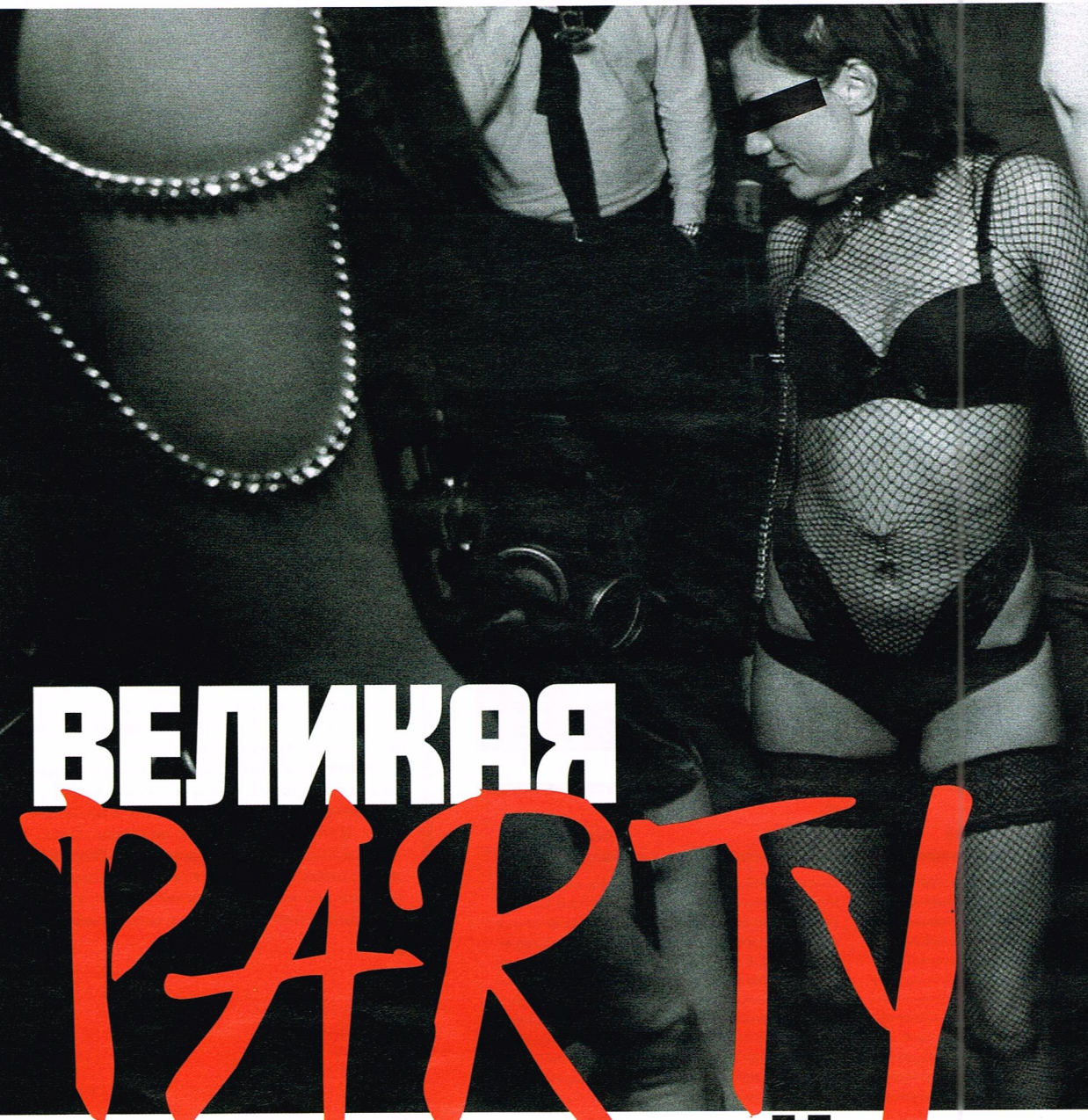
Начни с решительного жеста и купи палку для селфи. Помни: на кадрах, снятых сверху, ты выглядишь стройным романтическим героем; поставишь камеру перед собой — и все увидят, что у тебя двойной подбородок (даже если у тебя его нет). Сделай красивый кадр на фоне яхт и пальм, поставь его в профиль соцсети — и постарайся больше не показываться с селфи-палкой на людях.

У профессиональных фотографов есть термин “золотой час”. Это время сразу после рассвета или непосредственно перед закатом, с максимально мягким красноватым светом. Этот свет сгладит все твои недостатки, ты сможешь фотографироваться против солнца, заслонив его своим силуэтом, кажущимся куда менее расплывчатым, чем может быть после недели отпуска “все включено”. И постарайся любить себя чуть меньше — оставляй в кадре хотя бы половину места для фона, на котором фотографируешься.

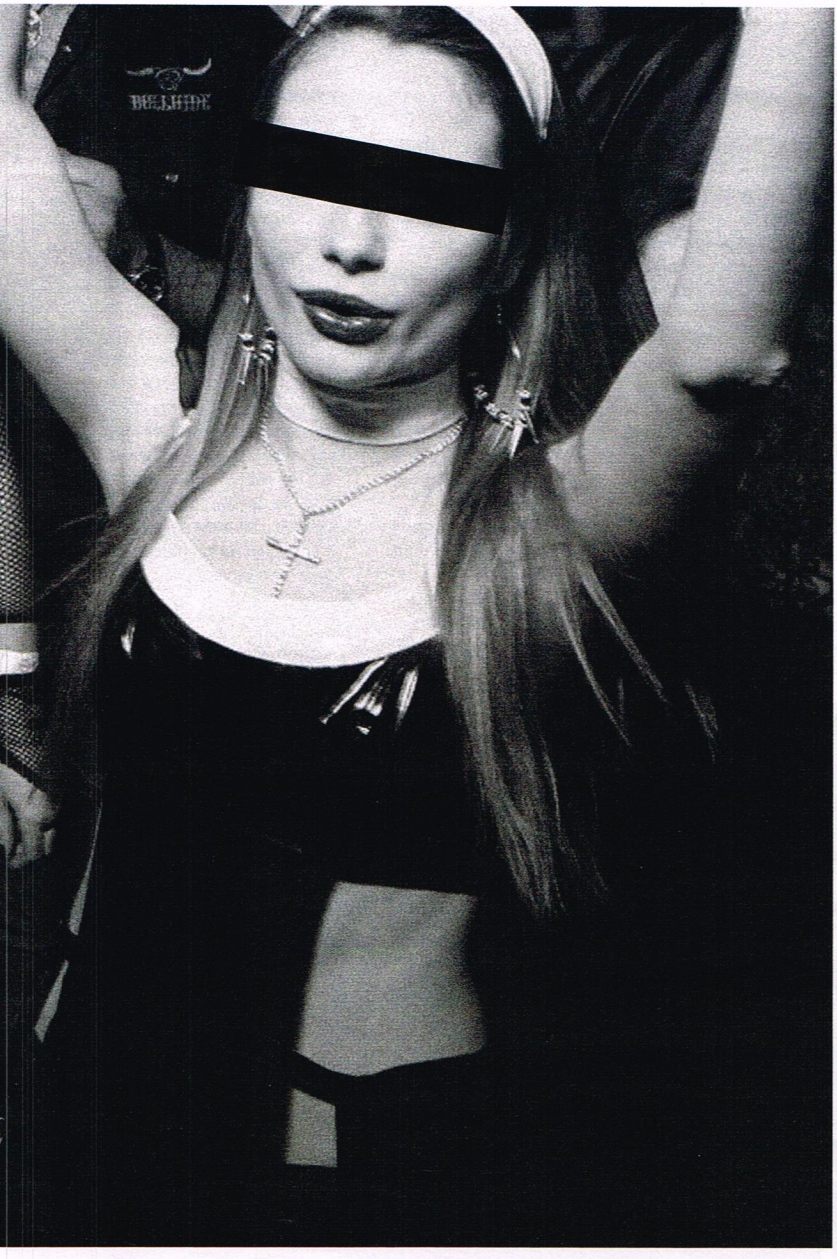
Не фотографируй камерой в самом приложении Instagram. Снимай встроенной камерой телефона и обрабатывай фото в приложениях. И учти, что фото надо не только снять, но и выложить в правильное время. Помни про разницу во времени с твоим родным городом и про то, что, в отличие от тебя, у твоих подписчиков есть будни и выходные. ■

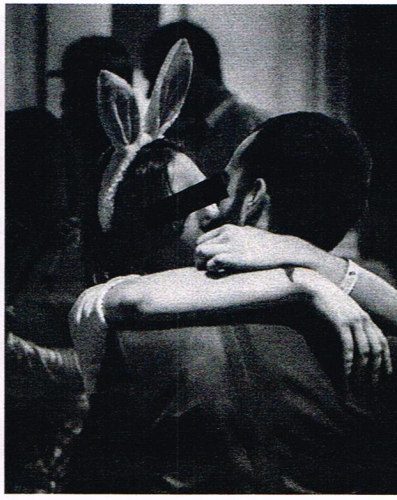
23

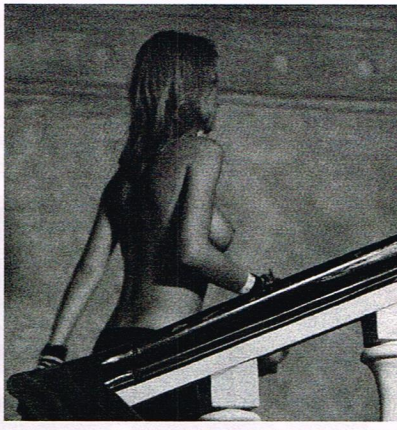
СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ ЛАЙКОВ И КОММЕНТОВ НА ТЫСЯЧУ ПОДПИСЧИКОВ В INSTAGRAM ПОЛУЧАЕТ ФОТОГРАФИЯ, СДЕЛАННАЯ С ФИЛЬТРОМ MAYFAIR. НА ВТОРОМ МЕСТЕ, С 18 ЛАЙКАМИ, — ФОТО БЕЗ ФИЛЬТРА. В КОНЦЕ СПИСКА — SWERVE TOASTER. У НЕГО ВСЕГО СЕМЬ ЛАЙКОВ.



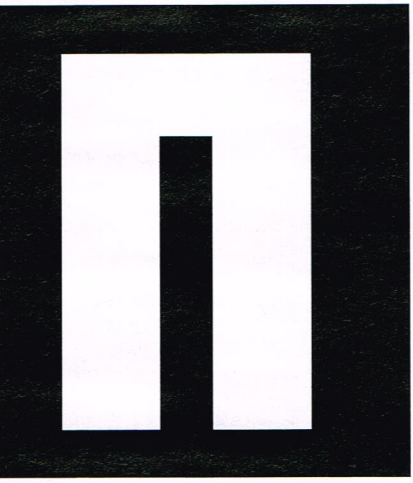
ВЕЛИКАЯ PARTY ВОЛЬНОСТЕЙ







СЕКС-ОБОЗРЕВАТЕЛЬ MH АРИНА ВИНТОВКИНА ПО ЗАДАНИЮ РЕДАКЦИИ ОТПРАВИЛАСЬ НА ПЕРВУЮ В МОСКВЕ KINKY-ВЕЧЕРИНКУ — МЕРОПРИЯТИЕ, ГДЕ ОДНИМ ИЗ ПУНКТОВ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРЯМО ЗНАЧИЛСЯ СЕКС.



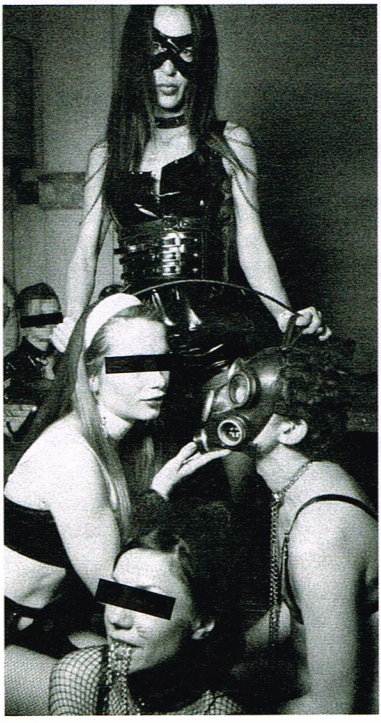
Парень в костюме хиппи — хайратник на патлатой голове, клеш, тельняшка — застревает на входе в клуб. "Нет, ваш костюм не соответствует тематике мероприятия. Да, вы купили билеты заранее. Мы вернем вам деньги. Нет, ваш костюм не подходит. Это не сексуально", — сдержанно отчитывает посетителя фейсконтрольщица. Гости, пришедшие в "сексуальных" костюмах (кожа, латекс, кружева, ошейники, маски...) ободряюще улыбаются друг другу.

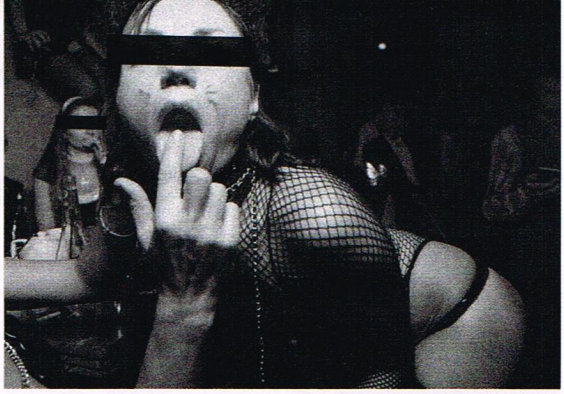
Таких вечеринок в Москве на моей памяти еще не было. Это не эротический косплей, где главное — показать костюм, но сексом и не пахнет. Это не простая дискотека, где посетители если и занимаются чем-то "таким", то лишь тайком, на свой страх и риск. И — об этом я заранее осведомилась у организаторов — это, к счастью, не классическая свингерская sex-party, которые я с некоторых пор обхожу по широкой дуге. Это что-то новенькое.

"Мы не против секса, но и не призываем к нему. Мы дарим вам атмосферу — а вы уж сами решайте, что с ней делать", — белым по черному написано на сайте первой в Москве kinky*-вечеринки "в духе лучших эротических клубов Берлина и Парижа". Билет на одного — 1500 рублей, а если идешь с партнером — по 1000 с носа, что в любом случае на порядок дешевле, чем смотаться на уикенд в тот же Берлин, Париж или Лондон, где обычно и проходят такие мероприятия.

Два главных вопроса накануне мероприятия: "Что надеть?" и "Нужно ли будет трахаться?". Решением первого пункта организаторы занимаются охотно: самый обширный раздел на сайте заботливо расписывает подходящие варианты (для дам — коктейльные платья, красивое нижнее белье, каблуки и чулки; для мужчин — белая рубашка, темные брюки; для смельчаков обоих полов — ролевые костюмы). А по второму ясности нет. "Увидишь, что везде, в баре, на столиках лежат презервативы и смазки, точно будет оргия", — инструктирует меня подруга, которая вместе с мужем неоднократно бывала на заграничных секс-вечеринках.

*Kinky (англ.) — "странный", "эксцентричный", "извращенный", "соблазнительный".





01:00

Старинный особняк на Мясницкой, в пяти минутах неспешным шагом от метро "Лубянка". В холле на первом этаже человек тридцать гостей, включая меня, ждут, когда в гардеробе примут их верхнюю одежду. Закончились вешалки — организаторы, похоже, не рассчитывали на такой наплыв народа. На втором этаже грохочет музыка. По крутой мраморной лестнице, ведущей наверх, поднимается стройная блондинка лет 25 в латексном боди, которую ожидающие провожают долгими, как диалоги в фильмах Тарантино, взглядами.

– Может, пойдем отсюда? — вполголоса предлагает спутнику девушка в обтягивающем алом платье. Пара стоит впереди меня в очереди за вешалками.

– Ни за что, — отвечает тот, не отрывая взгляда от незнакомки в боди.

"Пробка" на входе рассасывается через 15 минут. Предприимчивый гардеробщик начинает паковать верхнюю одежду в пластиковые пакеты, как в какомнибудь "Ашане", и сваливать прямо на пол. Никто даже не думает возмущаться. Очевидно, публика готова и не к такому произволу.

01:30

С момента официального старта вечеринки прошло чуть больше часа, а зал на втором этаже уже битком. На сцене идет показ нижнего белья, но на девушек, вышагивающих по сцене, почти никто не смотрит. Вокруг меня в основном пары и компании, не вижу никого старше 35–40 лет. Люди бродят по залу и пытаются понять, что вообще происходит. Выпивают, пританцовывают, разглядывают друг друга. Похоже на обычную пятничную ночь в клубе, разве что все напряженно оживлены, а в зале полно девушек в нижнем белье и мужчин с голыми торсами.

02:00

Россыпи презервативов я не вижу. Сложно сказать, рада ли я этому. Зато замечаю статного парня с подведенными глазами и в цилиндре, брюнетку с голой грудью, юношу в кожаной маске и накидке из лисьего меха. Концентрация красивых молодых лиц и ягодиц зашкаливает. И уж точно в радиусе 10 метров нет ни одного бородатого мальчика в подвернутых штанах и кедиках.

За vip-столиками рядом с танцполом расположилась BDSM-компания, на которую пялятся примерно все. У ног "госпожи" ютится парень в крохотных кожаных шортиках, ошейнике и глухой маске. А бокал в руках у госпожи — почти пустой. "Будь у меня раб, я бы не сидела без спиртного", — рассуждаю я.

02:30

В соседнем зале, о существовании которого многие из гостей догадываются не сразу, так как двери закрыты, широко известная в узких кругах секс-просветительница Елена Р. проводит сессию Fetish Speed Playing (справка для неискушенных: это об эротических быстрых знакомствах на почве общих фетишей). Голос у Лены сильный и звонкий, как у пионервожатой, что некоторым образом компенсирует неторопливость общей сцены: субтильный юноша в очках с меланхоличным видом сосет пальцы ног своей новой знакомой. Девушка полулежит на диване и наблюдает за его манипуляциями с одобрением. Вокруг — с полсотни вежливо заинтригованных людей с бокалами. Лиц, искаженных половым возбуждением, не видно.

03:00

Неутомимая Елена Р. объявила мастер-класс по массажу простаты. Одни протискиваются внутрь, другие — в основном мужчины — пытаются поскорее покинуть зал. На лицах у них смятение. "Вы вообще знаете, ЧТО там сейчас будет?!" — почти кричит мне в ухо восточного вида парень.

Елена (прозрачный черный пеньюар, длинные светлые волосы, очки в тонкой оправе) просит диджея сделать музыку еще тише. В качестве инструментария у нее — черный страпон и ее друг, молоденький юноша Ваня, чьей попе, собственно, и будут причинять удовольствие. Иван, сверкая голыми ягодицами, лежит на диване. Парень волнуется, вероятно, поэтому у него и не стоит. Успокаивающие и подбадривающие реплики Лены на качестве его эрекции никак не сказываются. Зрители лезут на столы и тянут шеи, чтобы ничего не упустить. В воздух поднимаются руки с телефонами, хотя видео- и фотосъемка на вечеринке категорически запрещены.

Спустя 40 минут я сталкиваюсь у бара с парнем, сбежавшим с анального шоу. Он настойчиво мнет грудь девушки в крохотном кружевном топе и выглядит гораздо менее фрустрированным, чем в прошлую нашу встречу.

"ЗРИТЕЛИ ЛЕЗУТ НА СТОЛЫ И ТЯНУТ ШЕИ, ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ УПУСТИТЬ"

03:30

Пробираясь из одного конца зала в другой, я постоянно чувствую чьи-то руки на своей спине, бедрах, шее. Похоже, народ понял, как именно сегодня нужно завязывать знакомства. Много целующихся пар. Пожалуй, даже слишком много, и происходящее сильно напоминает то ли флешмоб, то ли школьный выпускной, с которого великодушно удалился весь педсостав.

Нуарного вида юноша в маске подходит ко мне вплотную, ни слова не говоря, берет мою электронную сигарету, затягивается и отдает мне ее обратно. Все это время он не отрываясь смотрит мне прямо в глаза. Уходит, так и не произнеся ни слова. Если это была инсценировка какого-то киноэпизода, я этот фильм, похоже, не смотрела.

Высоченный парень в кожаных штанах и маске, уткнувшись мне в шею, говорит: "Хочу съесть тебя". За руку он держит миниатюрную рыжеволосую девушку. Ее милое, как с обертки шоколадки "Аленка", личико обильно усыпано блестками, но даже они не могут скрыть ее растерянности. "Спасибо, но нет", — отвечаю я, похоже, из соображений женской солидарности, потому что парень в целом хорош.

Мои друзья-свингеры, заехавшие в клуб под утро полюбопытствовать, считают, что тут "миленько".

04:00

За столиком справа четверо солидных господ доедают свои салаты. Понимаю, что и сама бы сейчас не отказалась от салатика, но вижу некое противоречие в том, чтобы есть на секс-вечеринке. За столиком справа от меня хрупкая светловолосая девушка делает минет своему спутнику — фактурному парню в килте, похожему на Дункана Маклауда из фильма "Горец". "Ну, началось..." — выдыхает стоящий рядом со мной юноша лет 20. На лице паренька читается восторг, ужас и как минимум пять "лонгайлендов".

На самом деле ничего такого в ту ночь не "началось". Не было выстрела из сигнального пистолета, возвещающего о начале оргии. И никакой массовой оргии, собственно, тоже не было. Я зафиксировала несколько сеансов орального секса.

"ПРОИСХОДЯЩЕЕ СИЛЬНО НАПОМИНАЕТ ТО ЛИ ФЛЕШМОБ, ТО ЛИ ШКОЛЬНЫЙ ВЫПУСКНОЙ"

Еще было несколько парочек, которые оккупировали сначала диваны, а потом столы и занимались на них сексом. Обычным человеческим сексом, в котором было незначительное содержание kinky: партнерами, насколько я могла заметить, никто не обменивался, но и зевак не отгоняли. Чтобы смягчить охранников, которые явно переживали за сохранность имущества, Лена все с тем же пионерским задором кричала в микрофон: "Ребята! Кто занимается сексом на диванчиках! Пожалуйста!

Подойдите ко мне и возьмите полотенчики!" Какой-то странный, но в целом достаточно милый школьный выпускной.

А еще было чувство, что все в тот вечер искали одобрения. И те, кто хотел сделать "это" на публике. И те, кто не хотел ничего подобного, а просто пришел поглазеть. И те, для кого весь кайф был в том, чтобы нарядиться во что-нибудь раскованное и начать флиртовать с незнакомцами чуть смелее обычного.

Последним, кого я увидела, покидая вечеринку под утро, был мужчина в недешевом костюме, который вышел на улицу подышать. "Все будто свихнулись на сексе", — сказал он то ли мне, то ли в пространство. Произнося это, он продолжал свайпать в "Тиндере".

Я ехала домой в такси и думала о том, что внезапно достаточно большому количеству людей стало важно предъявить себя миру. Еще важнее — чтобы мир этот их не отверг. "Это нормально, если не противоречит УК и устраивает вас обоих". Если бы каждый раз, когда я пишу или произношу эту фразу, мне платили до доллару, я бы уже давно... тут моя фантазия буксует, насколько значительная сумма в у.е. мне представляется. Порой мне кажется, что от меня только это и требуется — гладить по голове и нашептывать: "Ты не псих, с тобой все хорошо". А еще, возможно, позволить людям узнать, что у кого-то все даже чуднЕй и kinky, чем у них.

"Никто не осудит. Мы будем рады вашей свободе", — говорилось в манифесте вечеринки. Судя по количеству пришедших, именно это большинству и требовалось услышать и почувствовать.

ФОТО: PORN-PARTY.RU, VK.COM/POP_PORN_PARTY

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 18

Какие еще секс-вечеринки случаются в Москве

Как шутит моя 29-летняя приятельница, свингующая в основном за границей: "Хочешь передумать быть свингером — сходи в московский свингер-клуб".

"Фоторобот" подобных заведений примерно следующий. В девяти случаях из десяти это помещение на отшибе города. Небольшой зал, где люди пьют, закусывают и наслаждаются развлекательной программой (конкурсы, стриптиз, номера самодеятельности). В клубе запросто может не быть сцены, а для желающих посмотреть шоу выставят стулья в ряд, как в школьном актовом зале. Зато наверняка есть сауна и/или бассейн и/или джакузи и несколько приватных комнат, в которых обычно и происходит весь секс-экшен. Внутреннее убранство — китч в духе 90-х. Дресс-кода нет, посетители разгуливают в банных тапочках и завернувшись в простыни. Фейсконтроля, по сути, тоже. Кто пришел и заплатил, тому и рады. Порой со скрипом пускают одиноких мужчин (или требуют с них за вход 9000 рублей), но парам (2500–3000 рублей) и девушкам (бесплатно) — 100-процентный велкам. Девушки могут быть любого возраста и телосложения. Отдельно уточняю этот момент для романтиков, которые надеются прийти в клуб, битком набитый юными нимфоманками с тугими ягодицами, и почувствовать себя героем фильма "С широко закрытыми глазами".

Вторая категория вечеринок — это "домашние party для своих", которые проходят в квартирах, арендованных клубах, коттеджах, саунах и так далее. Лет десять назад, по слухам, их устраивали даже в гаражных кооперативах. Чтобы получить приглашение на такую вечеринку, нужно знать людей, которые знают людей... В общем, вы поняли: это достаточно закрытые мероприятия, у которых нет официальных сайтов и даже страничек в fb и куда попадают "по знакомству".

Особняком стоят "закрытые vip-вечеринки", которые закатывает олигархат в своих пентхаусах и загородных резиденциях. С эстетической и организационной точки зрения, полагаю, там все отлично, но врать не буду: не была, не участвовала, даже в замочную скважину не подглядывала.

Так, что еще? Узко тематические фетиш-вечеринки. Несмотря на существование хреналиона разных фетишей, речь, как правило, о BDSM (действительно ли это он самый массовый, или все дело в разрекламированности — науке еще предстоит разобраться). "BDSM-вторники/среды/субботы" зачастую проводятся в тех же свингер-клубах, которые я живописала двумя абзацами выше. То есть про концептуальный интерьер, сносное качество света и звука, атмосферу гедонизма и эротизма речи в принципе не идет. Но главный обескураживающий момент: даже на таких вечеринках большинству гостей плевать на дресс-код (хотя атрибутика/ролевые костюмы и BDSM все равно что майонез и оливье, то есть неразлучны). Справа от вас может стоять шикарная дива в кожаном корсете или юноша с лицом юного Дэвида Боуи, на каблуках и поводке. А слева — пузатый дядька сильно под 50 в растянутом свитере и джинсах. И рано или поздно, "нарядные" гости предпочтут покинуть это мероприятие.

Единственное BDSM-мероприятие, на которое число положительных отзывов превышает количество отрицательных, — бондажный фестиваль Moscow Knot, в рамках которого помимо дневных мастер-классов, шоу импортных гостей, тематических фотовыставок вечером устраивают менее академичные и более развлекательные afterparty в клубах. Но Moscow Knot проходит в Москве раз в год.

К фетиш-вечеринкам с натяжкой можно причислить продукт творчества питерских промоутеров LOSHADKA PARTY. Первая "Лошадка" отгремела в 2009 году в СПб, и с тех пор успела неоднократно побывать в Москве и Нижнем Новгороде. Что касается света, звука, уровня приглашенных артистов, публики — тут все на твердую пятерку. На последней столичной "Лошадке", которая прошла весной этого года, выступал Шура, и из 2000 гостей больше половины были в костюмах: эпатажных, фриковых, сложносочиненных, в создание которых люди вложили немало денег и фантазии. Но несмотря на фривольный внешний вид гостей и невообразимое количество шокирующих баек, которыми обросла "Лошадка", включая историю про поруганную честь пони , LOSHADKA PARTY — в большей степени про арт- и фешен-индустрию, нежели про секс. Специальных мест (приватных комнат, "лабиринтов страсти", кроватей), где посетители могли бы заняться групповым и любым другим сексом, концепцией мероприятия не предусмотрено. На последней московской вечеринке несколько самых неугомонных гостей облюбовали стоящие в конце зала диванчики, но секьюрити отчаянно их оттуда гоняли.

Примерно так выглядит столичная индустрия секс-развлечений: у нас либо красиво и концептуально, но невинно, либо треш, зато с сексом. ■

ЗНАНИЕ

ЖЕНЩИНЫ: УСТРОЙСТВО И ЭКСПЛУАТАЦИЯ

МОРЕ, ПЛЯЖ, РЯДОМ ПОЛУЧАЕТ СВОЮ ПОРЦИЮ ВИТАМИНА D ЛЮБИМОЕ ТОБОЙ ТЕЛО. А ХОРОШО ЛИ ТЫ ЗНАЕШЬ, КАК ОНО (ТЕЛО) РАБОТАЕТ? САМОЕ ВРЕМЯ ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ПОДГОТОВКУ, А ЕСЛИ КАКОЙ-ТО ВОПРОС ПОСТАВИТ ТЕБЯ В ТУПИК — ТКНИ ТЕЛО В БОК И СПРОСИ.

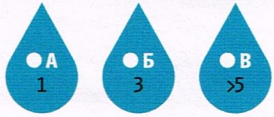
01
В ванной паук! Кто должен прогнать его?

Б У женщин врожденная боязнь пауков, змей и прочих гадов, и это не шутка. Это инстинктивное отвращение развилось у самок человека давным-давно — чтобы оградить детенышей от любых потенциально ядовитых созданий. Мужчины — "охотники" — даже представить не могут, какой ужас вызывает у дам встреча с дичью. Так что соберись и победи паука.

02
Кто испытывает больше душевной боли от разрыва отношений?

А У женщин шире круг общения, им проще поделиться эмоциональными проблемами — таковы выводы исследователей из Университетского колледжа Лондона. У мужчин общение сводится "больше к соперничеству, чем к заботе", а значит, и душевные раны приходится залечивать не таким большим и опытным коллективом.

03
Сколько раз в месяц плачет обычная девушка?



В Если быть точным, 5,3 раза — по данным неврологических исследований. Мужчины плачут всего 1,4 раза. Наверное, один раз — это когда твоя команда продула, ну и 0,4 разика — это от гордости за то, что она выигрывает.

04
Женщины подвержены депрессии сильнее мужчин. Насколько?

- А НИЧУТЬ НЕ СИЛЬНЕЕ
- Б В ДВА РАЗА
- В В 2,5 РАЗА

В Об этом говорится в статье, опубликованной в научном вестнике European College of Neuropsychopharmacology. Относительно причин ученые спорят: с одной стороны, да, женщины чаще обращаются за помощью (и тем самым пополняют статистику), а с другой — согласно ряду исследований, в женском организме вырабатывается меньше серотонина, который иначе называют гормоном счастья. Отсюда и несчастья.

05
Ее иммунная система...

- А ...УЯЗВИМЕЕ ТВОЕЙ
- Б ...МОЩНЕЕ ТВОЕЙ
- В ...НЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ТВОЕЙ

Б Вопрос из серии "в чем женщины лучше нас?" — и ответ в духе "а вот в чем". Дело в том, что женщины склонны питаться здоровее (в их рационе больше овощей-фруктов) и обращаться к врачу даже по незначительным, на первый взгляд, поводам. В связи с этим ученые из канадского Университета Макгилла докладывают: у женатых мужчин есть преимущество перед холостяками, поскольку они перенимают здоровые привычки своих жен. Запомнил?

06
Алкоголь сильнее сгубает женщин, чем мужчин?

- А ТАК И ЕСТЬ
- Б ВРАКИ

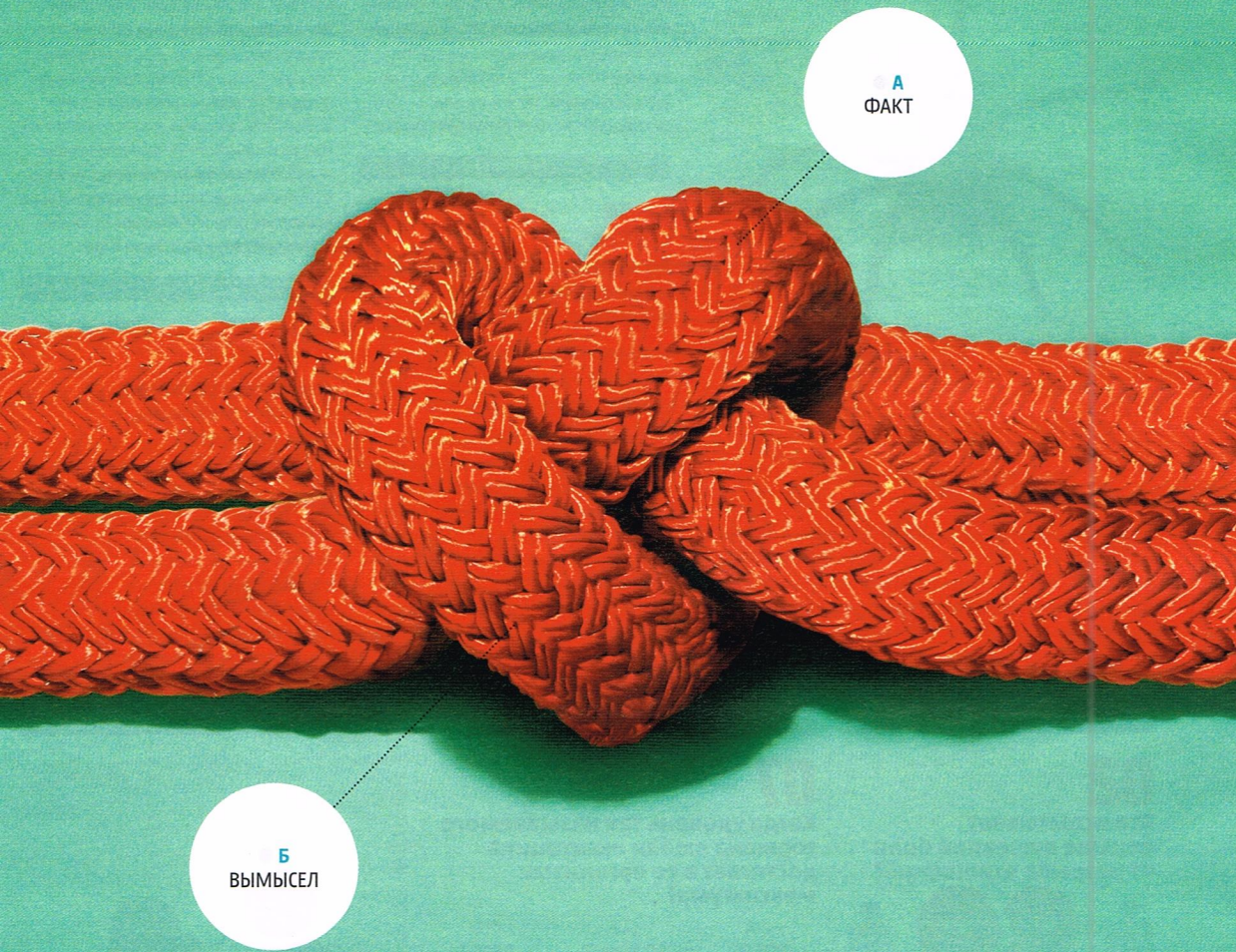
А Женщины быстрее пьянеют независимо от своего веса — в их организме естественным образом содержится меньше воды. А значит, и концентрация алкоголя у них в крови заведомо выше.

07
Когда уровень так называемого гормона любви окситоцина достигает в ее организме максимума?

А ПОСЛЕ СЕКСА | Б ВО ВРЕМЯ СЕКСА | В ПЕРЕД СЕКСОМ

А Как сообщают ученые из Мичиганского университета (США), ее (и твой) уровень окситоцина достигает пиковых значений сразу после полового акта. Но не стоит полагаться только на нейрохимию: женщины, чьи партнеры отключаются сразу после секса, чаще жалуются на нехватку близости в отношениях. Нужны еще аргументы в пользу поцелуев после того, как дело сделано? А ведь мужская слюна содержит следы тестостерона, который повышает либидо...

08
Женщины испытывают оргазм от физических упражнений: факт или вымысел?



А Мало того: порядка 40% тех, у кого это случалось, испытывали такой оргазм более 10 раз (по данным исследователей из Индианского университета, США). Чаще всего неожиданность подстерегает девушек во время выполнения упражнений на мышцы живота. А вот тебе дополнительная информация: пары, которые тренируются вместе, больше довольны своей сексуальной жизнью и чувствуют большую привязанность друг к другу. Разве это не достаточный повод отправиться вместе на тренировку мышцы живота?

09

На сколько лет женщины живут дольше мужчин в благополучных странах?

А 5 Б 10 В 15

А Хромосомная лотерея делает свое дело: согласно исследованиям, у мужчин к старости резко снижается количество иммуноцитов — важнейших клеток иммунной системы. Регулярно укрепляй свою оборону с помощью, цинка, который содержится в говядине, различных семенах и чечевице.

10

Насколько повышается ее либидо благодаря лишнему часу сна?

А 10% Б 14% В 21%

Б Нехватка сна — одна из главных причин снижения либидо у женщин, как сообщается в Journal of Sexual Medicine. Всего одна бессонная ночь может сбить ее с сексуального настроя на целую неделю. Если ты являешься причиной (например, храпишь), то сходи к врачу, реши проблему — это же, в конце концов, в твоих интересах. Принимай душ с утра первым, чтобы она могла поваляться в постели еще 15 минут, и отрегулируй режим вашего сна-бодрствования.

11

Чтобы приятнейшим образом ласкать женскую грудь, нужно представить ее...

А ...МИШЕНЬЮ Б ...МЯГКИМ ФРУКТОМ В ...КРЫШЕЧКОЙ ОТ БУТЫЛКИ

А Итак, перед тобой мишень для игры в дартс. Начни с поглаживания внешних окружностей, постепенно продвигаясь к яблочку, то есть к соскам. А вот худшее, что ты можешь сделать, — это крутить соски так, как будто открываешь бутылку минералки, или с силой сжимать грудь, как будто проверяешь, поспел ли фрукт. Впрочем, если именно об этом тебя и просят — то действуй.

12

Глубина женского влагалища (в среднем) соразмерна...

А ТВОЕМУ САМОМУ ДЛИННОМУ ПАЛЬЦУ
Б ТВОЕМУ САМОМУ КОРОТКОМУ ПАЛЬЦУ
В БОЛЬШОМУ ОГУРЦУ

А По данным ученых из Университета Огайо (США), средняя глубина влагалища — 9,6 см. Ближе к шейке матки оно — когда женщина возбуждена — расширяется, чтобы буквально "обхватить" твой орган во время проникновения. Так что если у тебя большой агрегат, затяни прелюдию минут на 10–20, чтобы потом ей было с тобой комфортнее. А вот если ты считаешь, что твой инструмент мелковат, делай так: стимулируй девушку сначала пальцем или небольшой секс-игрушкой. Ее влагалище "привыкнет" к этому небольшому диаметру, после которого твой орган будет ощущаться однозначно крупным.

13

Почему твоя подруга просит тебя сравнить шесть одинаковых вещей одного цвета?

А ОНА НЕНАВИДИТ ТЕБЯ
Б ЦВЕТА НА САМОМ ДЕЛЕ РАЗНЫЕ
В У НЕЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

Б Как разъясняют в American Journal of Human Genetics, женщины способны различать более широкую гамму оттенков, чем мужчины. Воспользуйся этим и попроси знакомую оценить оранжево-красную рубашку, которую ты собрался надеть на свидание, чтобы подчеркнуть свой дачный загар.

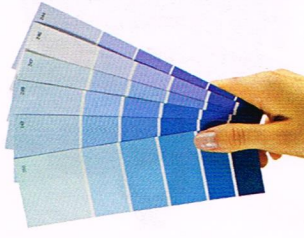


ФОТО: JOHANNA PARKIN, SCOTT GRUMMETT, GETTYIMAGES.RU, LEGION-MEDIA

14

Много ли женщин недовольны своим телом?

А 23% Б 44% В 97%

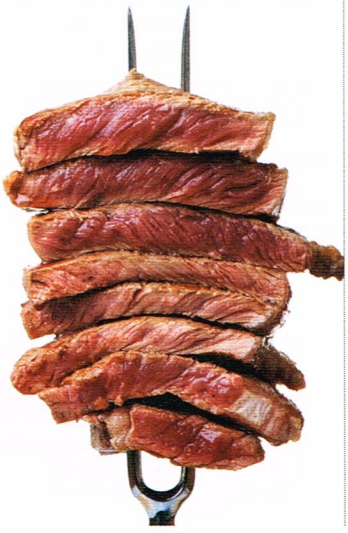
В Таков результат опроса, проведенного психологами из Цинциннати (США). Низкая оценка себя нелюбимой снижает либидо, а также общее настроение. Лучшее противоядие — комплименты, обращенные конкретно к ней, но в то же время не агрессивно-сексуальные. "Тебе очень идут эти фиолетовые брюки" — вот как-то так.

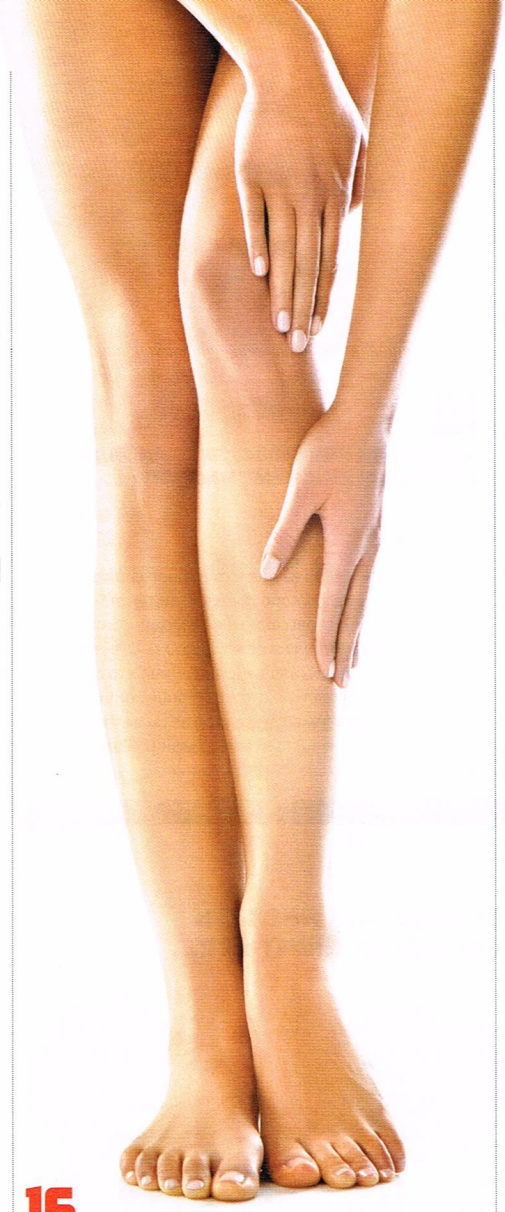
15

Женщинам ежедневно требуется меньше калорий, чем тебе. Насколько меньше?

- **А** 800 ККАЛ
- **Б** 1000 ККАЛ
- **В** 1500 ККАЛ

А Женская норма — в среднем 2000 ккал в день, в то время как тебе требуется плюс-минус 2800 ккал. Но при этом девушкам, например, нужно получать в два раза больше железа. Твоя очередь готовить? Пожарь стейк со шпинатом — ей только этого и надо.





16

Ударившись случайно ногой, она вскрикивает громче тебя, потому что...

- **А** ...БОЛЬШИЕ МАЛЬЧИКИ НЕ ПЛАЧУТ
- **Б** ...ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К БОЛИ
- **В** ...ЕЕ НОГИ ЧУВСТВИТЕЛЬНЕЕ ТВОИХ

Б По данным, полученным учеными из Стэнфордского университета (США), девушки воспринимают любые болевые ощущения острее мужчин. Неизвестно, психологическая это разница или физиологическая, но как бы то ни было: если она говорит, что ей больно, это не каприз. Скорее всего.

17

Сколько раз в день женщины думают о сексе?

А 29 Б 10 В 8

Б При всей условности подобных подсчетов, ученые из Университета Огайо утверждают: среднестатистическая женщина думает о сексе 10 раз в сутки (мужчина — 19). Хочешь увеличить ее показатель — применяй силу внушения: сообщается, что даже прослушивание песен с пикантным текстом убыстряет девичий пульс.

18

Женщины проходят через пубертатный период...

- **А** ...ОДНАЖДЫ
- **Б** ...ДВА РАЗА
- **В** ...КАЖДЫЙ МЕСЯЦ

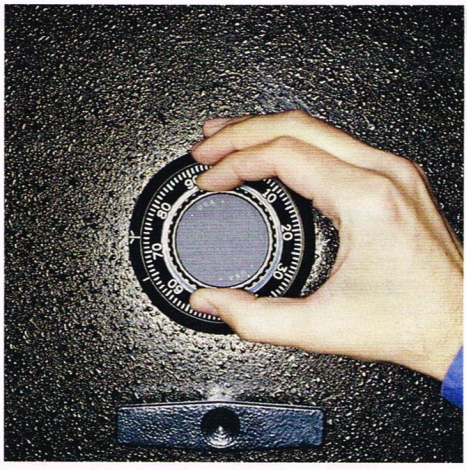
Б Дамы переживают некоторое подобие пубертатного периода за несколько лет до менопаузы. В организме происходят гормональные изменения, схожие с теми, что бывают в предподростковом возрасте, и это приводит к перепадам настроения. Тут ты мало что можешь сделать, но ученые утверждают, что витамин D сглаживает, так сказать, углы. Что это будет — жирная рыба и яйца или две недели на Мальдивах — решать тебе.

19

Сколько женщин могут испытать оргазм от одной стимуляции сосков?

А 20%
Б 5–10%
В ЭТО ЧУШЬ

А Удивительно, но факт: по данным Journal of Sexual Medicine, женщины обрабатывают сигнал от стимуляции сосков и гениталий одной и той же областью мозга. Примешь вызов? Чувствительность груди меняется во время месячного цикла, так что положительный результат наиболее вероятен за неделю до начала менструации, когда уровень эстрогена выходит на пиковые значения.



22

Многие ли женщины недовольны тем, как выглядит их грудь?

А 70% | Б 41% | В 19%

А По данным International Journal of Sexual Health, 70% девушек хотели бы грудь другого размера или другой формы. А вот оставшиеся 30% счастливиц, как правило, оказываются более разнузданными в сексе.

20

У кого лучше развито обоняние?

А У МУЖЧИН | Б У ЖЕНЩИН

Б Вот данные из Центра по изучению органов чувств Monell в Филадельфии (США): женщины распознают знакомый запах в концентрации 1/1000 от нормальной. Будь осторожен: ты можешь вылить на себя столько лосьона после бритья, что ее нос просто не выдержит. Но и совсем отказываться от парфюма не стоит: доказано, что приятные запахи повышают уверенность мужчин в своих действиях.

21

Ее клитор по размеру скорее похож на...

А ...ГОРОШИНУ
Б ...ВИНОГРАДИНУ
В ...АВОКАДО

В Он простирается гораздо дальше видимой части — где-то внутри он даже раздваивается и имеет длину сантиметров десять. Но это не единственная ее горячая точка: как ты уже знаешь, одновременное (или поочередное) стимулирование шейки матки, влагалища, точки G приводит к более интенсивному оргазму.

23

У кого память лучше?

А У ТЕБЯ | Б У НЕЕ

Б По крайней мере, в устных тестах: женщины лучше приспособлены к запоминанию информации, полученной непосредственно от других людей (по данным Лондонского университета). Скорее всего, именно поэтому она помнит ту глупость, которую ты сказал, когда вы ссорились месяц назад. Так что не говори лишнего, а лучше используй ее умение для хранения и воспроизведения важной информации.

НА СКОЛЬКО ВОПРОСОВ ТЫ ОТВЕТИЛ ПРАВИЛЬНО?

<10 МУЖЛАН

Тебе следует подтянуть знания. Начни с умения нашептывать ей на ушко разные приятные глупости: по данным Archives of Sexual Behavior, самый быстрый способ довести женщину до экстаза — использовать фантазию и внушение. Когда требуешь чего-нибудь непристойного, шепчи в ее правое ухо: так она скорее отреагирует, поскольку правое ухо связано с той областью мозга, которая отвечает непосредственно за действия.

11–19 СПОСОБНЫЙ УЧЕНИК

Ты неплохо знаком с предметом. Но почему бы тебе не расширить свои знания на семейных занятиях йогой? По данным Американской академии клинических сексологов, упражнения на коврике повышают либидо у женщин, а по данным журнала Neuroscience, то же самое происходит, когда девушка чувствует запах свежего пота своего мужчины (именно свежего — речь идет не о вонючих последствиях вчерашней тренировки).

>20 СЕКСПЕРТ

Ты можешь считать, что знаешь ее лучше, чем она знает саму себя, но противоположному полу еще есть чем тебя удивить. Например, знаешь ли ты, что чем соблазнительнее походка женщины (такая вот от бедра, на которую хочется обернуться), тем выше ее способность достигать оргазма? Самоуверенность играет важную роль в ее умении позабыть обо всем на свете в постели. Впрочем, от тебя тоже многое зависит, согласен? ■

КРОССВОРД

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ

Мы постоянно рассказываем тебе о том, как сделать наше существование на планете Земля еще чуть лучше. В этих рассказах мы используем как простые, так и сложные термины. Давай проверим, все ли они тебе знакомы.

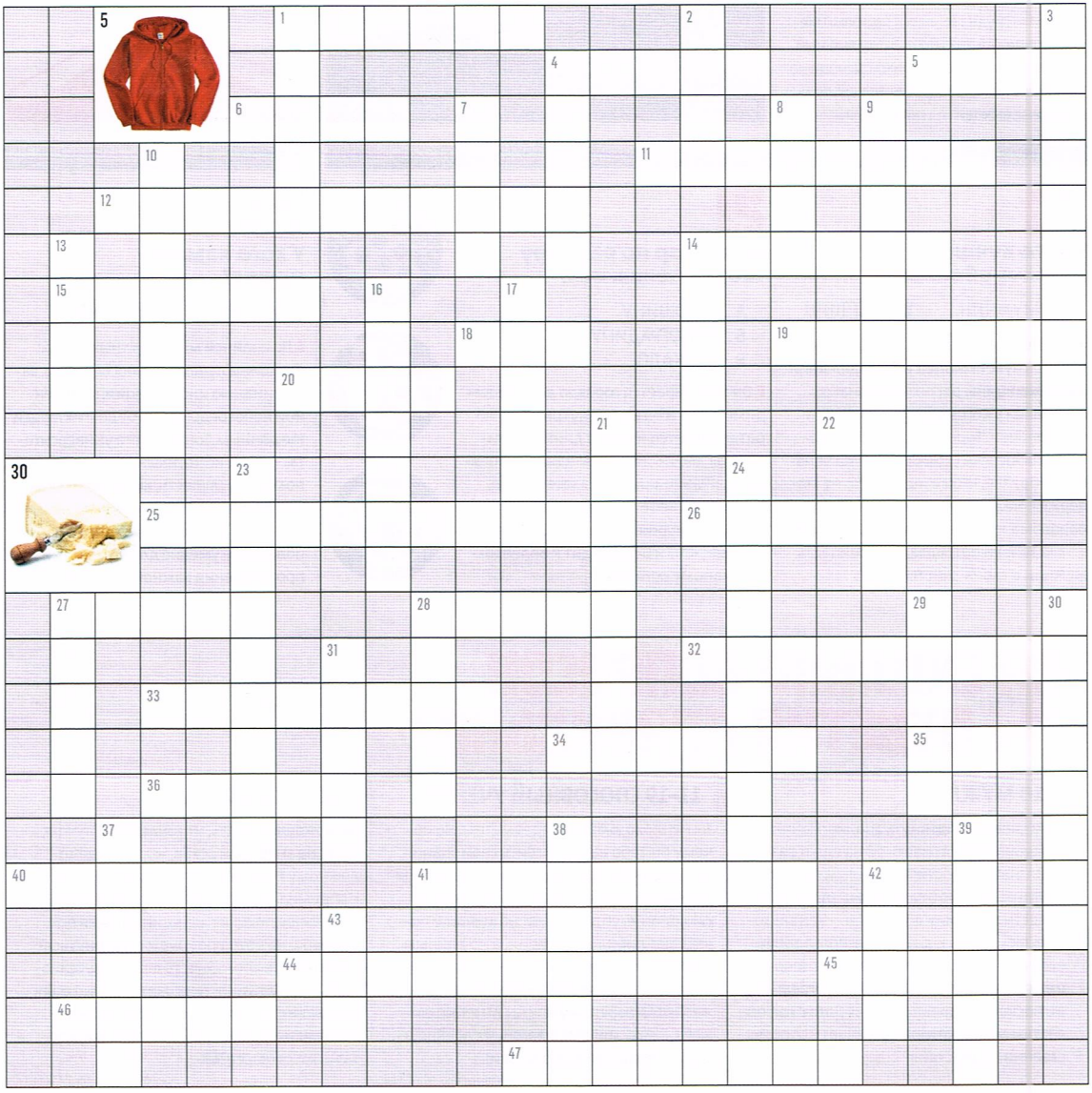


ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA, FORMULA DRIFT

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. То, что должно быть проработано у каждого финансово ответственного мужчины

4.

6. Не сын
11. Автомобильная опция, вредная для твоей мошонки
12. Наука о счастье
14. Женщины способны на множественный...
15. Одни называют его “шпили-вили”, другие говорят — “волшебство!”. Но есть и научный термин — вспомни его!
18. Во время него перерабатывается полученная информация, происходит организация защиты от стресса, идет поиск ответов
19. Еще одна штука на букву Х, которая покоряет женщин
20. В рецепте приготовления штанги кроме двух блинов есть еще этот ингредиент
22. Бывает тренажерным, но некоторые уверены, что так называется большая комната в квартире
25. В нашем журнале эта рубрика — “склад бесценной информации”
26. Когда ты ухаживаешь не за ней, а за собой
27. Если за спиной рюкзак с палаткой, а впереди приключения, то это...
28. Самая грязная вещь в твоем доме
32. Мышца, расположенная ниже легких и действующая как насос
33. Длительный процесс, в ходе которого волосы покидают голову
34. Смысл жизни трудоголика
35. Дикий танец на рок-концерте

40. Когда твоя женщина в примерочной, а ты тупишь в телефон, это называют модным словом...
41. Если на работе у тебя опускаются руки и ничего не хочется делать, похоже, у тебя синдром “эмоционального ...”
44. Наличие соперников
45. С латыни это слово переводится как “хвост”
46. Самая большая волна на Земле, на которую охотятся отчаянные серферы
47. У каждого пятого мужчины к 30 годам оно повышенное

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1.

2. Бенедикт, но не Камбербэтч
3. Этот отдел головного мозга в 12 лет запустил в твоем теле процесс под названием “половое созревание”
4. Где пороги, там он
7. Антипод качка
8. В 15 лет он перестал у тебя расти
9. Некоторые стыдливо называют его “ночной колпак”
10. Имя самой сексуальной женщины всех времен и народов по версии Men’s Health
13. Обострится, если научишься нюхать (не подумай чего плохого)
14. Еще одна мужская страсть
16. Болеть здесь — одно удовольствие
17. В таких куртках летали пилоты ВВС США
21. Эту железу называют вторым сердцем мужчины
23. Считать ворон по-научному
24. Бифидо- и лактобактерии, которые приносят немало пользы

28. Врач его ведет, а боец проводит
29. Качок бывает “на сушке” и “на ...”
31. Бывает сладкой и кровной. За нее отвечает одна из древнейших частей человеческого мозга — стриатум (часть центра удовольствия, которая также активируется при употреблении кокаина)
37. Растение, которое помогает снять похмелье и действует как афродизиак
38. Триумф
39. Яйца, табак, перегар и она, по мнению Сергея Шнурова, отличают дикого мужчину
42. Даже предвкушение этого снижает уровень кортизола и адреналина на 39 и 70% соответственно
43. Рыба из наших широт, которая может проглотить цыпленка

ЗЛОРОДНЫЕ МУЖЧИНЫ

По горизонтали: 3. Дельфин 6. Валуев 9. Сафин 10. Бумаготворец 12. Гринпис 15. Керамзит 17. Стетхэм 18. Экскаватор 20. Фронтир 21. Козловский 22. Лох 23. Овечкин 24. Удав 25. Пайн 28. Малкин 29. Монолит 31. Стентон 33. Гемах 35. Момоа 38. Кличко 39. Брокер 42. Ягры 43. Бадюк 44. Трусцой 45. Игнашевич 46. Ахиллес 47. Квилл

По вертикали: 1. Звонг 2. Кулер 3. Джиллетхоп 4. Скала 5. Татум 7. Лось 8. Пратт 10. Баня 11. Бутч 13. Воевода 14. Петров 16. Джекмэн 19. Фокс 24. Уолберг 26. Тошевич 27. Бейл 30. Уортингтон 32. Дементенко 34. Кассель 35. Молочаной 36. Хольцев 37. Ренненберг 40. Дауни 41. Рейвен

ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА

По горизонтали: 6. Болт 8. Куц 10. Сумо 11. Рестораторы 14. Суперпитат 15. Поверхность 16. Могул 17. Офсайд 18. Сердинг 20. Аут 21. Нога 22. Бумеранг 25. Менеджер 29. Кровь 31. Взасос 32. Риттберг 35. Лайка 36. Карелин 38. Нокаут 39. Азот 40. Бочка 41. Шибка 42. Спортсмен

По вертикали: 1. Шварценеггер 2. Мозаб 3. Кобудо 4. Эйс 5. Бург 7. Хук 8. Конверт 9. Фридайвинг 11. Разрад 12. Визор 13. Ален 14. Скелетон 16. Мат 18. Сочи 19. Фол 20. Аффинаж 21. Назвали 23. Оскол 24. Немов 25. Можжеров 26. Илиазров 27. Бубка 28. Акробовна 30. Обманог 33. Плужки 34. Мальцко 37. Хаха 43. Удар

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ

По горизонтали: 1. Бюджет 4. Стейк 5. Хулиган 6. Дождь 11. Подогрев 12. Хлопоники 14. Ограбим 15. Контус 18. Сон 19. Харизма 20. Гриф 22. Зал 25. Запоминающе 26. Руммит 27. Поход 28. Пульт 32. Диафрагма 33. Алопеция 34. Работа 35. Стыд 36. Друг 40. Шопинг 41. Выгорание 44. Конкурентция 45. Пенис 46. Дружба 47. Давление

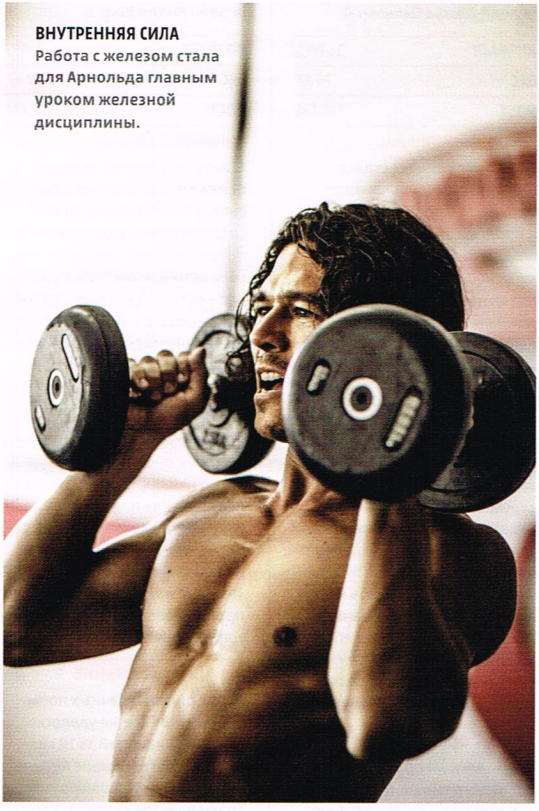
По вертикали: 1. Борги 2. Яйцо 3. Гипотламус 4. Спина 7. Дрищ 8. Мозг 9. Предвкушение 10. Мармелад 13. Вкус 14. Охота 16. Тригуна 17. Бомбер 21. Простата 23. Вербовочник 24. Продолжение 27. Пинта 28. Прием 29. Масса 30. Парфюмерия 31. Месть 37. Спарка 38. Победа 39. Щетина 42. Секс 43. Сом

СТАНЬ ПИРАТОМ XXI ВЕКА

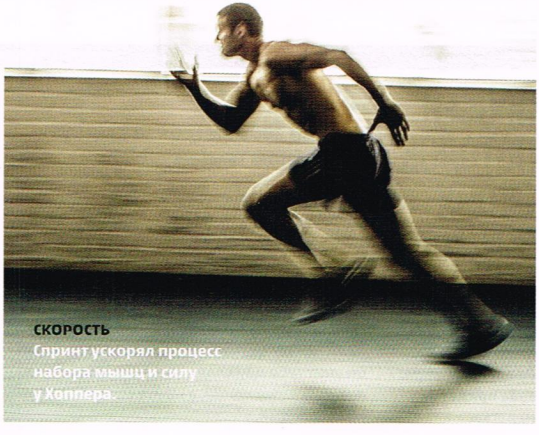
Вот задача: три актера должны взойти на такой пик физической формы, на каком еще не бывали ни разу в жизни. Ведь они — пираты из телесериала "Черные паруса", те самые Джон Сильвер, Билли Бонс и Капитан Флинт. Используй то, чему они научились за восемь жесточайших недель тренировок в самом требовательном зале Южной Африки.

ТЕКСТ: АРТУР ДЖОНС
ФОТО: SEAN LAURÉNZ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ



ВНУТРЕННЯЯ СИЛА
Работа с железом стала для Арнольда главным уроком железной дисциплины.



СКОРОСТЬ
Спринт ускорял процесс набора мышц и силу у Хоппера.

В ПЕРВЫЙ ЖЕ ДЕНЬ, КОГДА АКТЕРЫ ТОМ ХОППЕР, Тоби Стивенс и Люк Арнольд появились в зале Roark Gyms, что в Кейптауне (ЮАР), тренер Джеймс Уайт дал им небольшое задание: пройти дистанцию в 2000 метров на гребном тренажере за семь минут или меньше. Хоппера едва не стошнило, Стивенс хватался за сердце, а Арнольд на середине дистанции изобразил травму. Мягко говоря, этот простой тест унизил их: и как мужчин, и как атлетов. Зачем это было нужно тренеру Уайту?

К слову, Уайт вовсе не выглядит как злобный садист. Ни тебе свистка на шее или палки в руках, ни громких окриков. Он говорит тихо и всегда готов пошутить. У него солидный список регалий и дипломов, которые тебе наверняка ничего не скажут, но Уайт объясняет задания простым языком, не прибегая без нужды к тренерскому жаргону. Наша история происходит в 2013 году. Продюсеры телесериала "Черные паруса" (Black Sails) обратились к Джеймсу Уайту с просьбой подготовить трех главных актеров к съемкам в максимально короткие сроки. "Эти парни должны были на экране выглядеть так, словно они всю жизнь фехтовали, ворочали пушечные ядра, ставили паруса и лазали по канатам", — объясняет Уайт.

Уайт сразу бросил клиентов в самую гущу физкультурных баталий. "Я хотел разогнать их ЧСС до предела и посмотреть, как они реагируют на то, что не могут справиться с заданием, — объяснил тренер. — Любой начнет паниковать или злиться, если столкнется со сложным тестом, но мне нужен тот, кто, несмотря на все трудности и обиду на самого себя, дотерпит до самого конца и доберется до финиша. С таким атлетом можно смело работать".

Как ты понял, с первой попытки тест на гребном тренажере прошел только герой нашей обложки Том Хоппер. Арнольд и Стивенс справились только с четвертого раза, несколько недель спустя. "Нельзя пытаться пройти тест на следующий же день после того, как ты провалил его. Ты должен заслужить новую попытку, — улыбается тренер. — Речь-то на самом деле идет не о тесте, а о самоуважении, которое не позволит тебе сделать что-либо недостаточно старательно и четко. Это в нашем зале касается каждого повтора или подхода".

КАЖДАЯ ТРЕНИРОВКА УАЙТА начиналась с 20-минутной разминки: 10 минут работы на гребном тренажере и 10 минут простой калистеники. После актеры проделывали серию тяжелых силовых упражнений: приседания, становые тяги, пробежки с плугом и работа с тяжелыми санями. Каждая тренировка венчалась особой "концовочкой" — мини-тестом, выжимающим атлета до последней капли пота. И так восемь недель по пять тренировок в неделю! "Это было просто невероятно, — делится впечатлениями Стивенс. — Я всю свою жизнь в спорте: посещал тренажерный зал, играл в регби в школе, много бегал, но нагрузок такой интенсивности, как у Джеймса на тренировках,

"УСТАНАВЛИВАЙ КОНКРЕТНЫЕ, ИЗМЕРИМЫЕ ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ПУГАЮТ!"

я никогда не испытывал. Тут приходилось постоянно выводить себя за границу привычной зоны комфорта, что по окончании занятия давало реальную эйфорию и сладостное чувство очередной покоренной вершины".

Стивенс, игравший роль Флинта, — самый старший из всей этой троицы. "Мое тело реагировало на свалившиеся нагрузки не так благодарно, как десяток лет назад, у меня возникали проблемы с восстановлением. И было очень здорово, что бок о бок со мной тренировались эти молодые парни. Благодаря им я выкладывался на всю катушку!"

Арнольд, которому досталась роль Джона Сильвера, вообще до этого момента никогда не тренировался. Он курил, позволял себе крепко выпить и репетировал ночами в душных студиях. "Вся моя жизнь разделилась на две части, — улыбается Арнольд, — жизнь до Уайта и жизнь после начала наших занятий. Мне было настолько тяжело, что я собирался бросить профессию и отказаться от роли, хотя это было самым лучшим предложением в моей актерской карьере. После удачного завершения тренировок для первого сезона "Черных парусов" я смог найти определенный баланс. Тренировки в Roark помогли мне поддерживать свою форму дальше, но, честно говоря, я все еще позволяю себе время от времени нарушить режим. В конце концов, мы пираты, а не супермодели! Я очень благодарен тем восьми неделям, без этого опыта я бы точно не осилил подобную роль".

Хоппер, игравший разудалого Билли Бонса, и до съемок был на короткой ноге с силовым тренингом, однако Уайту удалось научить его тренироваться еще эффективнее. "У меня было немало ролей в настоящих боевиках — в "Мерлине" я, к примеру, играл сэра Персиваля. Потому я постоянно тренировался, стараясь работать с серьезными весами, чтобы быть сильным и большим", — говорит Хоппер. Выглядел он при этом неплохо, но до жестких стандартов мистера Уайта ему все еще было далеко.

Когда его посадили на гребной тренажер и попросили пройти 2000 метров, все пошло не так, как ожидал наш герой. "Я реально думал, что сейчас умру, — делится Хоппер. — Ощущения были самые что ни на есть сумрачные, даже пугающие, недаром Уайт называет подобное "темной стороной". Сейчас я уже привык к таким моментам и порой даже скучаю по ним. Они сделали меня сильным и научили тому, что никогда не нужно сдаваться. Что нужно продолжать бороться, что бы тебе ни нашептывал собственный разум".

ТРАНСФОРМАЦИЯ ХОППЕРА ВДОХНОВИЛА МНОГИХ ЕГО ДРУЗЕЙ.

"Я посоветовал им полностью выкладываться на дорожке за 15–20 минут, а не ковылять по ней еле-еле целый час, посещать групповые занятия и не позволять людям разговаривать с тобой, когда ты выполняешь свои подходы", — говорит Хоппер. — Это вовсе не секретное знание голливудских звезд, а простая, но верная формула, основанная на тяжелом труде и желании идти до конца".

Тренер Уайт понимал, что приведение обычных актеров в форму моделей с обложки определенно потребует продуманного подхода к организации питания. Он остановил свой выбор на довольно необычной диете, по которой можно было питаться лишь в промежуток от полудня до 8 часов ве-

ЛЮК АРНОЛЬД

(в роли Джона Сильвера)

ВОЗРАСТ	31 ГОД
ВЕС	75 КГ
РОСТ	175 СМ

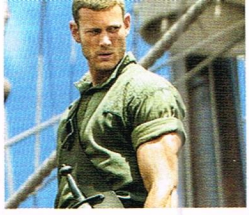
ЗАКОНЫ АРНОЛЬДА:

1. Тренинг убивает стресс "Тот уровень концентрации, который понадобился мне в процессе подготовки к съемкам, научил меня по-новому относиться к сложностям. Я стал намного устойчивее и теперь куда легче переношу любые неприятности".

2. Сомнения — твой враг "Твой мозг хитер и сделает все, чтобы найти отговорку и отступить. Странные мысли лезли в мою голову на тренировках: вроде той, что пора завязывать с актерской профессией, тогда не будет нужды продолжать все эти мучения. Или, например, что мне так и не удалось в свое время научиться играть на пианино, а значит, я неудачник. А ведь чтобы побороть себя и свои сомнения, надо лишь прийти на тренировку и сделать то, что требует тренер".

ЛУЧШЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ

Фронтальный присед с весом 135 килограммов. До начала тренировок Арнольд вообще не умел приседать со штангой.



ТОМ ХОППЕР

(в роли Билли Бонса)

ВОЗРАСТ	30 ЛЕТ
ВЕС	100 КГ
РОСТ	192 СМ

ПРИВЫЧКИ ХОППЕРА:

1. Экзотические источники белка Хоппер каждый день съедает омлет из шести яиц со шпинатом и заедает все это парой бананов. Однако основным источником белка у Хоппера является постное страусиное мясо. Его любимое блюдо — стейк из страуса с поджаренным сладким картофелем.

2. Дели задачи на периоды "Выдержать всю программу целиком бывает непросто, потому я предпочитаю выделять в ней определенные, более короткие и простые задачи и вознаграждаю себя за их выполнение чит-милом или дополнительным днем отдыха. Зная про подобные награды, проще терпеть тяготы любого тренировочного процесса".

ЛУЧШЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ

После ряда неудачных попыток Хопперу все же удалось сжечь 300 калорий за 10 минут на велотренажере Airdyne (это настоящий Франкенштейн среди велотренажеров, популярный у кроссфитеров).

ПРОБЕЙ ПОТОЛОК СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Пройди тесты от Джеймса Уайта. Предупреждаем: тебе придется нелегко.

ГРЕБЛЯ

Пройди 2000 метров за 7 минут на гребном тренажере

Это очень простой тест, в котором невозможно сжульничать: либо ты проходишь 2000 метров за нужное время, либо нет. При этом тест особенно неприятен тем, что большинству парней не хватает совсем немного времени, чтобы вписаться в искомые семь минут. По сути этот тест в большей степени психологический, а не просто тест ОФП. Он учит тебя прикладывать постоянные усилия до самого конца, а на это способен далеко не каждый.

ФОТО: STARZ ENTERTAINMENT

чера. По его мнению, такая схема питания делает метаболизм более эффективным и заставляет организм в большей степени использовать жиры в качестве источника энергии.

Парням потребовалось некоторое время, чтобы адаптироваться к новым условиям, но постепенно они привыкли и, что особенно интересно, даже стали лучше спать. "Тренировки были эффективными, но диета была куда важнее", — считает Хоппер. В основном рацион актеров состоял из мяса, свежих овощей, яиц, овощных салатов — и никакого сахара. "Мы вообще не ели на ночь, — делится Хоппер, — и у нас было по два протеиновых коктейля в день. Правило о том, что первая тренировка должна проводиться на голодный желудок, шла вразрез со всем, что я знал ранее о диете и тренинге. Но, как оказалось, если ты питаешься правильно и в достаточном количестве, у тебя будет необходимая энергия для занятий. Более того, со временем я стал замечать, что тренировки на пустой желудок у меня проходят намного задорнее. Когда желудок набит едой, я чувствую себя ленивым и усталым".

НЕ ТОЛЬКО ПИРАТЫ НА ТВ МОГУТ выглядеть достойно без рубашки. Да-да, мы говорим о тебе, приятель! Опробуй на себе тренировку от тренера Уайта и усвой его основные правила создания киношной фигуры.

▸ **Не бойся страданий и боли** "Многие парни говорят, что они готовы к боли, но на самом деле таких — единицы", — утверждает Уайт. Боль и дискомфорт есть та самая зона усилий, с которой начинается самый быстрый прогресс и где ты узнаешь все больше о самом себе. Такой тренинг не будет легким, зато ты сам будешь становиться все сильнее. Ты не только будешь сдвигать свой болевой порог, твои ожидания и цели тоже начнут двигаться вперед — тут все взаимосвязано. В итоге те задания, которые ранее ты бы отложил в сторону и заменил, теперь ты делаешь первым делом.

▸ **Начинай с ног** "Многосуставные движения, такие как приседания и становая тяга, должны быть основой для любой серьезной тренировочной программы", — считает Уайт. Ноги — твоя опо-

ВЕЛО

Сожги 300 калорий за 10 минут на велотренажере Airdyne

Для этого тебе нужно держать уровень вырабатываемой мощности на уровне 315–415 ватт, а это очень тяжело. На самом деле в зале Уайта только шесть парней смогли проделать подобное, причем герой нашей обложки Том Хоппер был одним из них. Этот тест неслабо деморализует, ведь по мере того как ты устаешь, выдаваемые ватты тают на глазах. И атлету приходится находить в себе все больше сил и упорства, чтобы продолжать двигаться с достаточной скоростью.

БЕРПИ

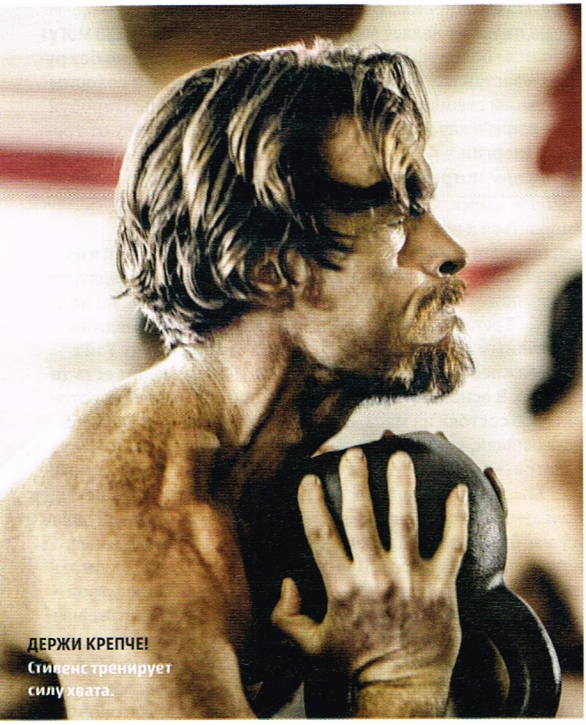
Сделай 210 повторов берпи за 15 минут

Поставь ступни чуть шире плеч. Присядь, не отрывая пяток от пола, и поставь ладони на пол. Отпрыгни ногами назад и прими положение упора лежа. Отожмись один раз. Прыжком поставь ступни по бокам от ладоней. Выпрыгни вверх и сделай хлопок над головой — это 1 повтор. Начни с подхода в 20 берпи. После чего пройдись немного по залу и сделай 19 берпи. Вновь немного отдохни и сделай 18 берпи. Так и продолжай, пока не дойдешь всего до 1 повтора в подходе.

ОТЖИМАНИЯ

Делай 4 повтора каждые 15 секунд, 20 минут подряд

Ты можешь разделить этот тест на несколько уровней. Начинающие могут делать лишь 1 повтор каждые пятнадцать секунд, люди средней подготовленности — 2 повтора. Выдавая по одному повтору, за 20 минут ты сделаешь в общей сложности 80 отжиманий. И это не так мало, ведь если попросить того же человека сделать 80 повторов подряд, он определенно не справится с заданием. А подобный способ позволяет тебе, оставаясь в рамках неплохой интенсивности, выполнять немалый объем работы.



ДЕРЖИ КРЕПЧЕ! Стивенс тренирует силу хвата.

ра и основа, никакой дом не будет прочным без надежного фундамента. "У большинства парней нет достаточной силовой базы, в результате чего им сложно даже просто выполнять некоторые упражнения правильно, особенно если тренировка действительно тяжелая". В Roark актеры работали со штангой на ноги три раза в неделю, выполняя 10 сетов по 10–12 повторов почти до отказа. При этом отдых между подходами у них составлял всего две минуты.

"МНОГИЕ ПАРНИ ГОВОРЯТ, ЧТО ОНИ ГОТОВЫ К БОЛИ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ БОЯТСЯ ЛИШЬ ЕДИНИЦЫ"

▸ **Делай больше за меньшее время** Большинство тренировок в Roark начинались с разминки на гребном тренажере, а продолжались серией "лесенок" с собственным весом. К примеру, ты делал 20 отжиманий, затем после небольшого отдыха — 19, затем 18 и так до одного. При этом между каждым подходом нужно было сделать три подтягивания. К концу такой серии ты накручивал нехилый объем — более 200 отжиманий и более 60 подтягиваний. Умножь это на пять тренировок в неделю, а полученную цифру умножь на восемь недель, и ты поймешь, что парни перелопатили немалое количество нагрузок за всю подготовку. "Один из наиболее верных способов набрать форму — научиться брать все большее количество нагрузки за то же самое время. В этом плане подобные "лесенки" и выполнение упражнений на время являются очень эффективным средством", — считает Уайт.

▸ **Не забывай дышать** Если тебе становится тяжело — сосредоточься на глубоком дыхании. Большинство парней начинают кричать или кряхтеть, но это лишь ограничивает доставку кислорода к работающим тканям и органам. Дыши глубоко и старайся без нужды не задерживать дыхание. Правильно сделанный глубокий вдох помимо насыщения мышц кислородом стабилизирует твой позвоночник при выполнении приседаний или становых тяг.

▸ **Устанавливай пугающие цели** Причем делай это конкретно, опираясь на измеримые показатели. Чтобы следить за результатами, обязательно веди тренировочный дневник. При этом старайся в большей степени сосредоточиться на процессе, а не на конечном результате тренинга.

▸ **Отдыхай и восстанавливайся** Джеймс Уайт: "Программа тренировок должна периодически меняться в таких параметрах, как интенсивность и объем, из тренировки в тренировку, из недели в неделю, из месяца в месяц. Такой подход позволяет программе оставаться эффективной и приносить результат длительное время". Все это отсылает тебя обратно к поставленным целям: тренировки должны быть запланированы так, чтобы ты, постепенно прогрессируя, все больше приближался к намеченному. Уайт на самом деле не требует от своих клиентов постоянно перешагивать за пределы "темной стороны" и терять сознание под штангой. По факту такие нагрузки встречаются у него раз в 1–2 недели, не чаще. Это сохраняет тренирующихся от травм и позволяет разгрузиться психологически. "Бывали дни, когда во время работы на гребном тренажере мои подопечные могли спокойно вести беседу друг с другом", — улыбается Уайт.

ТОБИ СТИВЕНС

(в роли Капитана Флинта)

ВОЗРАСТ	47 ЛЕТ
ВЕС	78,5 КГ
РОСТ	177 СМ

СОВЕТЫ СТИВЕНСА:

1. Не сдавайся раньше времени Поначалу наиболее сложным мне показались не тренировки, а диета — особенно первые три дня. Но затем я ощутил, что мой метаболизм начал приспосабливаться к новым условиям, и я постепенно стал привыкать к режиму. Да, иногда я позволял себе немножечко расслабиться, но все равно терпел и держался общего направления.

2. Нагружай все тело До начала тренировок в Roark я успел нахватать массу мелких травм, которые доставляли мне немало хлопот. У меня было множество мышечных дисбалансов и ярко выраженная силовая диспропорция. Но общие тренировки на все тело сразу, состоящие из многосуставных движений, поправили ситуацию, и теперь старые травмы меня совсем не беспокоят.

ЛУЧШЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ

Улучшение рекорда в гребле на 2000 метров с 8 минут 30 секунд до 7 минут 22 секунд.

Эта программа, составленная для актеров сериала "Черные паруса", способна превратить любую сухопутную крысу в мускулистого буканьера.

ТРЕНИРОВКА ОТ ДЖЕЙМСА УАЙТА

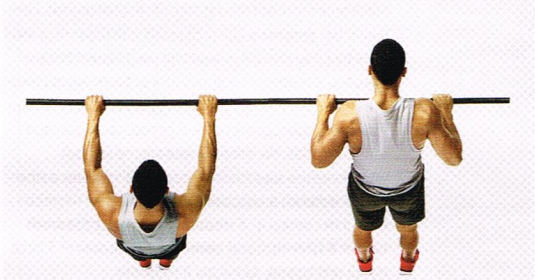
ИНСТРУКЦИЯ Начни с разминки. Затем проделай эти упражнения по кругу — сделав предписанное количество повторов для первого упражнения, двигайся сразу ко второму и так далее. Как только ты сделаешь три упражнения, остановись и отдохни минуту — это будет 1 круг. Всего тебе нужно будет сделать 10 таких кругов. По окончании всех подходов переходи к "финалочке" тренировки.

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

РАЗМИНКА: САДИСЬ НА ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР И ГРЕБИ 5 МИНУТ. НЕТ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА? ТОГДА ПОБЕГАЙ ТЕ ЖЕ 5 МИНУТ.

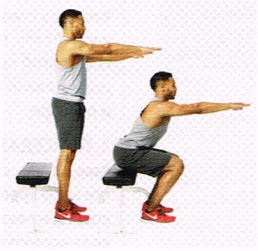
1. Подтягивания на низкой перекладине

5 ПОВТОРОВ Установи перекладину на высоте своей талии, возьмись за нее хватом сверху чуть шире плеч, выведи ноги вперед и повисни так, чтобы ноги и тело сформировали одну линию. Подтянись вверх до касания перекладины грудью. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



2. Отжимания от лавки

10 ПОВТОРОВ Встань в упор лежа, поставив руки на скамью. Согни руки в локтях и опустись вниз, максимально приблизив грудь к лавке. Отожмись на прямые руки и повтори.



3. Приседания на лавку

10 ПОВТОРОВ Встань спиной к лавке на расстоянии полушага от нее, ступни поставь на ширину плеч, чуть развернув мыски наружу, руки вытяни перед собой. Сгибая ноги и отводя таз назад, аккуратно сядь на скамью. Встань и вернись в исходное положение. Повтори.

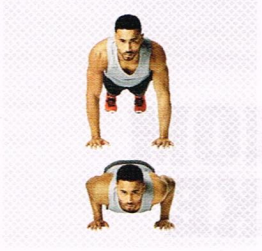
ФИНАЛОЧКА: ПРОБЕГИ 1,5 КИЛОМЕТРА КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ.

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

РАЗМИНКА: ГРЕБИ 10 МИНУТ БЕЗ ОСТАНОВКИ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ. НЕТ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА? ПОБЕГАЙ ТЕ ЖЕ 10 МИНУТ.

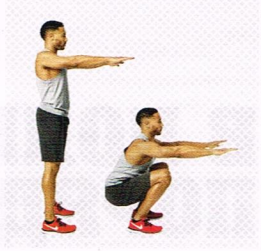
1. Подтягивания обратным хватом

5 ПОВТОРОВ Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом чуть шире плеч. Сводя и опуская лопатки, подтянись вверх и подними подбородок выше перекладины. Подконтрольно вернись в исходное положение и продолжи.



2. Отжимания от пола

10 ПОВТОРОВ Встань в упор лежа на прямые руки, ступни и колени вместе, ладони чуть шире плеч. Согни руки и опустись грудью как можно ниже к полу. Выдержи мгновенную паузу, после чего отожмись на прямые руки. Повтори.



3. Приседания с собственным весом

10 ПОВТОРОВ Встань прямо, ступни на ширине плеч, немного разверни мыски наружу, руки вытяни перед собой. Сгибая ноги, разводя колени и отводя таз назад, опустись в глубокий присед. Вернись в исходное положение и повтори.

ФИНАЛОЧКА: ПРОБЕГИ 3 КИЛОМЕТРА КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ.

ФОТО: BEN GOLDSTEIN

В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ

Всем привет! Очень хочется знать, в хорошей я форме или нет, но не знаю, как это сделать. Нормативы современного ГТО как-то не внушают доверия, слишком старомодно и просто. А для фитнеса вообще существует что-то похожее? ВАДИМ

К

Конечно же есть! Мы предлагаем тебе пройти наш "Тест физической готовности Men's Health" — так ты поймешь, на каком этапе развития находишься как атлет. Если у тебя вдруг не получится соответствовать нашей высокой планке, не переживай: проверенные эксперты подскажут, как устранить обнаружившиеся недочеты.

1 ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

ПОДГОТОВЛЕННЫЙ: 210 СМ И БОЛЕЕ
ВЫШЕ СРЕДНЕГО: 180–210 СМ
СЛАБАЧОК: МЕНЬШЕ 180 СМ

Любой тренер по физподготовке, от командира спецназовцев до школьного физрука, будет в восторге от данного теста. Прыжок с места позволяет оценить сразу несколько параметров атлета, прежде всего координированность, мощь и слаженность работы мышц ног. Фактически, чем дальше ты можешь прыгнуть, тем твои ноги сильнее, и наоборот.

- **Пройди тест** Поставь ступни ровно на одну линию, на ширине плеч. Согни ноги в коленях, размахнись руками и прыгни как можно дальше. Замерь расстояние от стартовой линии до места, куда приземлились твои пятки.
- **Развивайся** Если прыгаешь ты неважно, значит тебе на хватает мощности и самое время заняться скоростно-силовой подготовкой. Начни с регулярных приседаний и ягодичных мостиков со штангой, в идеале на разных тренировках. В первую неделю работай тяжело в мостиках — 3–5 сетов по 5 повторов с 80% от 1ПМ, и легко в приседаниях — 6 сетов по 2 повтора с 50% от 1ПМ. На второй неделе поменяй упражнения местами — работай тяжело в приседах и легко в мостиках. Продолжай чередовать эти схемы 4–6 недель подряд. Добавляй также в тренировки свинги с гантелью — 3 сета по 10 повторов, дважды в неделю.

1. ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК СО ШТАНГОЙ

Сядь на пол, согнув ноги в коленях. Плечи упри в лавку у стены. Штангу расположи на верхней части бедер. Напрягая ягодицы, подними таз со штангой так, чтобы корпус стал параллелен полу. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

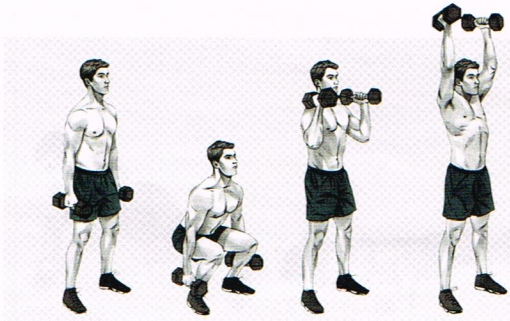
2. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Взяв штангу хватом сверху шире плеч, помести ее на трапеции, сведи лопатки, подай грудь вперед и поставь ступни на ширину плеч. Разводя колени в стороны, поведи таз назад, согни ноги и опустись в глубокий присед. Выдержи едва заметную паузу в нижней точке, вернись в исходное положение. Повтори.

3. СВИНГ С ГИРЕЙ

Возьми гирю двумя руками и опусти ее вниз. Ноги поставь чуть шире плеч. Теперь, наклоняясь, качни гирю в сторону паха. После чего сразу же мощно подай таз вперед, плечи — назад и вытолкни руки с гирей вперед и вверх до уровня плеч. Не останавливая движения, позволь гире качнуться в обратную сторону. "Поймай" снаряд бедрами и повтори свинг.

ФОТО: MATTHEW SLACUSE; ИЛЛЮСТРАЦИИ: MICHAEL HOEWELER



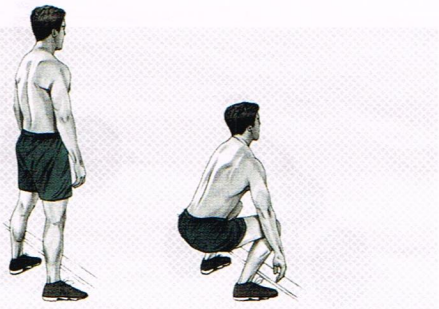
2 ПРИСЕД + ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ + ЖИМ СТОЯ С ГАНТЕЛЯМИ

ПОДГОТОВЛЕННЫЙ: 20 ПОВТОРОВ ЗА МИНУТУ
ВЫШЕ СРЕДНЕГО: 18 ПОВТОРОВ ЗА МИНУТУ
СЛАБАЧОК: 16 ПОВТОРОВ

Анаэробная выносливость — это способность производить напряженную физическую работу в течение 20–60 секунд, не снижая ее эффективности. "Любой может секунд десять интенсивно лупить по боксерскому мешку или очень быстро бежать, — говорит Чад Уотербери, тренер по ОФП из Лос-Анджелеса, — а ты попробуй поддерживать тот же темп и мощность хотя бы минуту!"

▸ **Пройди тест** Возьми гантели общим весом примерно в 30% от твоего собственного. Опусти их по бокам, выпрямись и поставь ступни на ширину плеч. Опустись в присед как минимум до параллели с полом. Начни вставать и в процессе подъема закинь гантели к плечам, после чего сразу же выжми их над головой. Вернись в исходное положение и продолжай, пока не закончится минута.

▸ **Развивайся** Повторяй это задание в двух подходах дважды в неделю, отдыхая между подходами по 90 секунд. Если у тебя не получается сделать даже 16 повторов, бери гантели полегче. Как только с ними у тебя получится 20 повторов за минуту, увеличивай вес и двигайся дальше.



3 ПРИСЕД У СТЕНЫ

ПОДГОТОВЛЕННЫЙ: ПОЛНЫЙ ПРИСЕД С ИДЕАЛЬНЫМ КОНТРОЛЕМ
ВЫШЕ СРЕДНЕГО: ПРИСЕД В ПОЛОВИНУ АМПЛИТУДЫ
СЛАБАЧОК: ПРИСЕД МЕНЬШЕ ЧЕМ В ПОЛОВИНУ АМПЛИТУДЫ

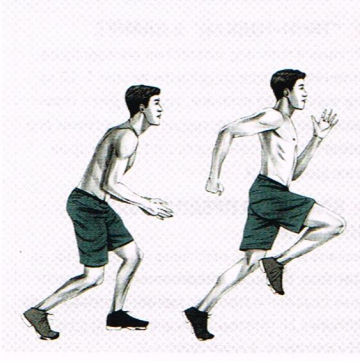
Мобильность суставов — это показатель, ценимый в спорте. Кинезиолог Дин Сомерсет считает, что "чем ты гибче, тем с большей амплитудой способен выполнять силовые упражнения и тем меньше у тебя риск травмы". Давай проверим подвижность голеностопа, тазобедренных суставов, шейного и грудного отделов позвоночника.

▸ **Пройди тест** Встань вплотную к стене, ступни на ширину плеч, мыски в 5–6 см от стены, слегка разверни их наружу. Не опуская груди и не отрывая пяток от пола, опустись в присед как можно ниже, не касаясь стены ни одной из частей тела и не заваливаясь назад.

▸ **Развивайся** Тебе поможет миофасциальный самомассаж. Ложись на спину, расположив фоамроллер перпендикулярно телу на уровне низа лопаток. Согни ноги в коленях, поставь ступни на пол и подними таз. Покатайся на роллере взад-вперед, воздействуя на мышцы верха спины, 4–6 раз. Далее поработай над голеностопом: упрись руками в стену, поставив одну ногу вперед и согнув ее, а вторую отставив назад и прижав ступню к полу. Постарайся как можно сильнее согнуть сзади стоящую ногу в колене, не отрывая пятку от пола, выпрями ее. Сделай 8–10 повторов, после чего смени ногу.

4 ДОЙДИ ДО 12-ГО УРОВНЯ В BEEP TEST

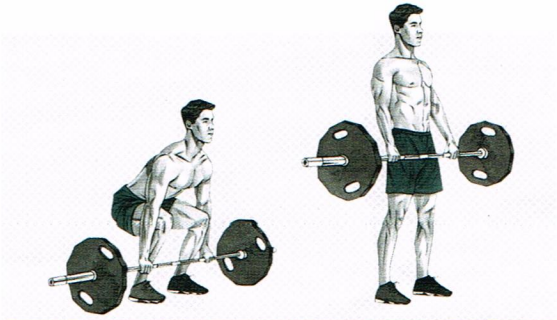
ПОДГОТОВЛЕННЫЙ: 12-Й УРОВЕНЬ
ВЫШЕ СРЕДНЕГО: 11-Й УРОВЕНЬ
СЛАБАЧОК: 9-Й УРОВЕНЬ



Выносливость сердечно-сосудистой системы не обязательно тестировать кроссом на 10 км в противогазе и с автоматом наперевес. Подойдут любые продолжительные виды физической активности — от футбольного матча до пары десятков берпи. Кстати, люди, делающие акцент на развитие аэробной производительности, обычно живут дольше.

▸ **Пройди тест** Скачай приложение Beep Test на свой телефон. Поставь два конуса на расстоянии 20 м друг от друга; нажми на кнопку "старт" в приложении и беги от одного конуса к другому. Как только услышишь звуковой сигнал, беги обратно. Твоя задача — достигать противоположного конуса до того, как раздастся сигнал. Имей в виду, что время между сигналами будет неуклонно укорачиваться. Как только не уложишься, жми кнопку Record Score и узнавай свой уровень. "Это лучший способ протестировать аэробную выносливость, — считает Алвин Косгроув, владелец клуба Result Fitness в Калифорнии. — Повышающаяся интенсивность нагрузки позволяет оценить, насколько эффективно твой организм доставляет кислород к работающим мышцам".

▸ **Развивайся** Повторяй этот тест раз в неделю, но не думай, что этого будет достаточно. Косгроув рекомендует дважды в неделю дополнительно проводить интервальные тренировки. Выбери себе любой кардиотренажер и в течение минуты работай с усилием примерно в 85% от максимального, после чего две минуты работай в более медленном темпе. Сделай так 5–8 раз. "Из года в год интервальный тренинг показывает себя как оптимальный способ увеличения максимального потребления кислорода — МПК", — утверждает Алвин.



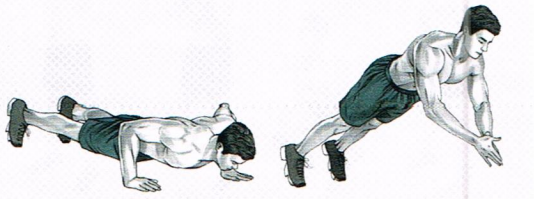
5 СТАНОВАЯ ТЯГА

ПОДГОТОВЛЕННЫЙ: 175% ОТ ТВОЕГО ВЕСА
ВЫШЕ СРЕДНЕГО: 150% ОТ ТВОЕГО ВЕСА
СЛАБАЧОК: 100% ОТ ТВОЕГО ВЕСА

Мышцы "задней цепи", те, которые ты не можешь увидеть в зеркале, востребованы почти в любом виде спорта. Мы говорим о ягодичных, мышцах задней поверхности бедра и разгибателях позвоночника. Становая тяга — лучший способ и тренировать эти мышцы, и проверить их состояние.

▸ **Пройди тест** Подойди вплотную к штанге. Подсядь и наклонись вперед с прямой спиной, возьмись за штангу хватом на ширине плеч. Не теряя нейтрального положения поясничного отдела, вытяни штангу, толкаясь в пол ногами, и выталкивай таз вперед. Полностью выпрямись и зафиксируй вес на секунду. Аккуратно верни снаряд на землю.

▸ **Развивайся** Добавь одну тренировку становой тяги в свое недельное расписание. Начни работать с весом, который позволяет тебе сделать 3 сета по 5 повторов. Это позволит тебе сосредоточиться на технике и поработать с солидным весом. Вес на штанге прибавь после того, как сможешь сделать два дополнительных повтора в последнем подходе две тренировки подряд. Накинь на штангу 5–10 кг и продолжай работать по той же схеме.



6 ВЗРЫВНЫЕ ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКОМ

ПОДГОТОВЛЕННЫЙ: 10 ОТЖИМАНИЙ
ВЫШЕ СРЕДНЕГО: 5 ОТЖИМАНИЙ
СЛАБАЧОК: 0 ОТЖИМАНИЙ

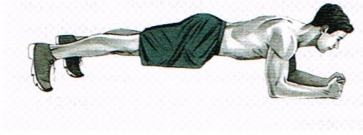
Взрывная сила верха — ключевой момент для победы в контактных видах спорта, таких как американский футбол или джиу-джитсу. Отжимания с хлопком — прекрасный и весьма популярный способ протестировать уровень взрывной силы и координации.

▸ **Пройди тест** Упор лежа, ноги и корпус вытянуты в одну линию, руки прямые. Согни руки и опусти грудь к полу. Мощно выпрями руки и оттолкнись от пола так, чтобы в воздухе успеть сделать хлопок. Старайся не прогибаться и не поднимать таз. Сразу же продолжи.

▸ **Развивайся** Не получается сделать ни одного хлопка? Тогда первое время отжимайся не от пола, а от скамьи или степ-платформы. Делай 3 сета по 5 повторов, постепенно понижая высоту платформы. Кроме того, делай броски медбола в стену, стоя на коленях. Встань на колени лицом к стене в полутора метрах от нее. Подними мяч к груди и вытолкни его вперед обеими руками. Поймай отскочивший мяч и повтори. Сделай 3 сета по 10 повторов. Не стремись использовать очень тяжелый мяч, оптимальный вес снаряда в этом упражнении равен 10% от твоего веса. То есть если ты весишь 80 кг, твой медбол должен весить не более 8 кг.

7 УДЕРЖИ ПЛАНКУ

ПОДГОТОВЛЕННЫЙ: БОЛЕЕ 3 МИНУТ
ВЫШЕ СРЕДНЕГО: 2–3 МИНУТЫ
СЛАБАЧОК: 1 МИНУТА ИЛИ МЕНЬШЕ



Сильный кор облегчает решение многих житейских задач — от переноски сумок до становой тяги. Сам кор присутствует в твоем теле не красоты ради, а для того чтобы передавать усилие от ног к рукам и наоборот. И когда ты находишься в положении стоя, весь этот громадный мышечный комплекс работает на полную.

▸ **Пройди тест** Встань в упор лежа, но стой не на ладонях, а на предплечьях, расположив их параллельно друг другу. От пяток до затылка твое тело должно представлять собой прямую линию. Держи мышцы живота напряженными, словно ждешь удара под дых. Стой так до упора! Как только таз провиснет вниз или колени коснутся пола — все, подход закончен.

▸ **Развивайся** Не выполнил норматив? Нет проблем, всего за несколько недель ты удвоишь свои результаты, выполняя эти три упражнения.

1. БРОСКИ ТЕННИСНОГО МЯЧА, СТОЯ НА ТРЕХ ТОЧКАХ

Встань в упор лежа на прямые руки и, стоя на одной руке, другой бросай мяч в стену перед собой. Лови его и снова бросай. Сделай 2 сета по 15 бросков каждой рукой.

2. "ТЯНИ-ТОЛКАЙ" В ПЛАНКЕ

Встань в планку, поместив между предплечьями диск от штанги весом 5–10 кг. Не выходя из планки, толкни диск правой рукой вперед, после чего потяни его обратно. Сделай 2 сета по 10 повторов каждой рукой.

3. ВРАЩЕНИЯ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ НА ФИТБОЛЕ

Встань в планку, поставив предплечья на фитбол. Вращай предплечьями по часовой стрелке и против, меняя направление каждые 10 повторов. Всего нужно сделать 40 повторов, а подходов — 2.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Возник довольно необычный вопрос, на мой взгляд. Что будет полезнее: тренировки в тренажерном зале или занятия бразильским джиу-джитсу?

ЯРОСЛАВ

На мой взгляд, это зависит от возраста занимающегося. Тренировки с отягощением — это прерогатива взрослых, сильно занятых и, как это часто бывает, уже не вполне здоровых людей. Пока человек молод (примерно до 16–18 лет), для физического развития стоит выбирать что-то более целостное. Единоборства, на мой взгляд, это идеальный способ вырастить из мальчика здорового, координированного, выносливого, гибкого юношу с твердым характером. Занятия тем же БЖЖ — это великолепная база, которая останется с человеком на всю жизнь, даже после окончания активных тренировок. А вот уже после окончания института и в процессе взращивания своей карьеры тренажерный зал определенно станет лучшим выбором. Ибо сам процесс тренировок здесь более гибок, не требует обязательного присутствия партнеров, открыт для творческого подхода к организации занятий и не привязан ко времени.

Я никак не могу освоить глубокие приседания пистолетиком. Приседать получается только до параллели, если опускаюсь ниже, то встать уже не могу. Что порекомендуете? Заранее спасибо.

NAMIK

В таких случаях следует разобрать упражнение на отдельные фазы либо начать с более простых вариантов упражнения. Я бы предпочел второе. Для начала пару недель следует попрактиковать зашагивания на платформу с гантелями. Затем еще пару недель уделить освоению болгарского сплит-приседа. Далее пробовать выполнять приседания на одной ноге на лавку. Как только получится делать по 20 повторов за подход, переходи к приседаниям в полную глубину, держась за опору или с помощью TRX. Еще через пару недель таких приседаний можешь снова попробовать сделать "пистолетик", наверняка получится. И имей в виду: выполнять эти упражнения следует часто, до 5–6 раз в неделю.

Как увязать силовые тренировки и занятия муай-тай? Как при этом сделать так, чтобы не пострадал иммунитет? И как его вообще укрепить? Спасибо.

АЛЕКСАНДР

Нужно соблюдать разумный объем всех нагрузок. К примеру, силовых тренировок должно быть не более двух в неделю. Приплюсуй к этому 3–4 тренировки в неделю по муай-тай — это будет оптимальный режим. Наполнение силовых тренировок предлагаю делать разным. Первая тренировка — условно силовая: 4–6 многосуставных упражнений в умеренном количестве подходов и повторов. Рекомендую не выполнять в этот день одновременно и приседания, и становую тягу, лучше выбрать одно из этих движений и специализироваться на нем. Вторая тренировка — кондиционная: простая круговая из 6–8 движений с собственным весом, гантелями, гирями и TRX отлично сработает для твоих целей. Выполнять ее стоит на время, например, сделать максимум кругов за 45–60 минут. Количество повторов в упражнениях не должно быть слишком большим — 6–10 повторений, выполняемых с хорошей скоростью.

Вы часто предлагаете длительные программы тренировок. Но я не могу долго заниматься по одной и той же схеме. Мой рекорд — это две недели, потом надоедает и перехожу на другую. Вредно ли это?

АЛЕКСЕЙ

Не могу сказать, что это вредно, скорее бесполезно. Такой подход может неплохо работать, только если ты концентрируешься на метаболических по структуре программах, цель которых — снизить вес и отрегулировать состав тела. Тут смена программы раз в 1–2 недели — это несомненный плюс с точки зрения сохранения высокой стресс-реакции на нагрузку. Но если ты тренируешь какие-либо двигательные качества, выносливость или силу, например, то частая смена программы обнуляет один из главнейших принципов тренировки — непрерывность. Любому двигательному качеству для ощутимого прогресса требуется как минимум 4–6 недель занятий.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Рубашки-поло, конечно, недостаточно, чтобы девушки начали принимать тебя за теннисиста, но у нее и без того достоинств хватает: поло можно носить хоть с шортами, хоть с пиджаком, и цветовая гамма этим летом — на любой вкус.

Футболка Tommy Hilfiger
Плавки Vilebrequin
Очки Bally
Шлепанцы Jimmy Choo

ПРИПЛЫЛИ

Плавательные шорты — вещь исключительная: можно выбрать любую расцветку и не бояться выглядеть нелепо. В конце концов, кто на пляже осудит твою страсть к гавайским принтам? Главное, убедись, что плавки сидят пропорционально фигуре и не слишком коротки — чтобы сойти за настоящие шорты при необходимости.

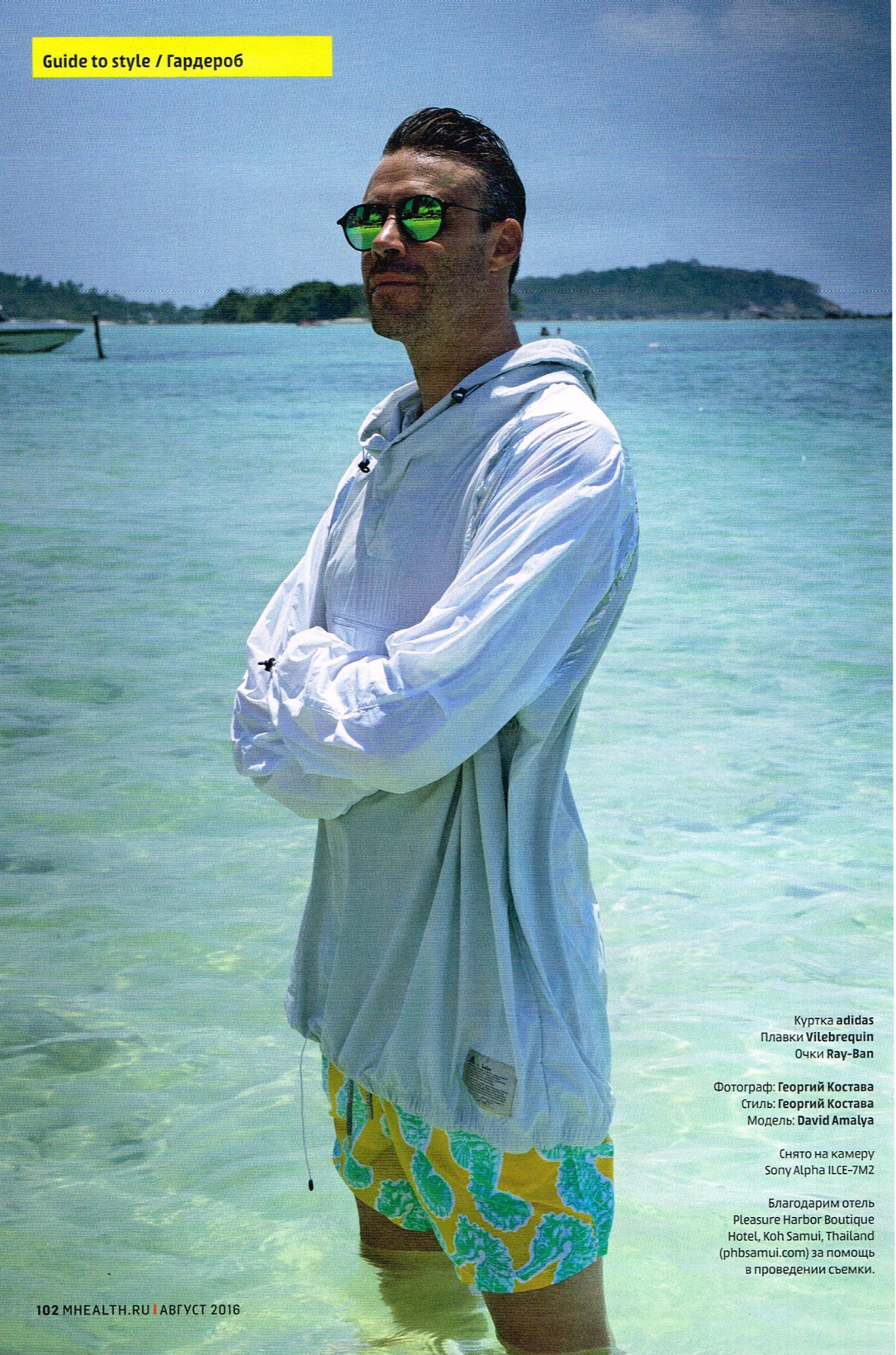
Футболка **Colin's**
Плавки **Tommy Hilfiger**
Очки **Ray-Ban**

Футболка **Aeronautica Militare**
Плавки **Calvin Klein Swimwear**
Очки **Ray-Ban**

Поло **Peuterey**
Плавки **Colin's**
Вьетнамки **Colin's**
Очки **Ray-Ban**
Часы **Casio**

Поло Levi's
Плавки Calvin Klein Swimwear
Сандалии Bally
Очки Ray-Ban

Рубашка **Trussardi**
Плавки **Tom Tailor**
Очки **Bally**



Куртка **adidas**
Плавки **Vilebrequin**
Очки **Ray-Ban**

Фотограф: **Георгий Костава**
Стиль: **Георгий Костава**
Модель: **David Amalya**

Снято на камеру
Sony Alpha ILCE-7M2

Благодарим отель
Pleasure Harbor Boutique
Hotel, Koh Samui, Thailand
(phbsamui.com) за помощь
в проведении съемки.

Халат **Izba Rouge**
Плавки **Uniqlo**
Очки **Ray-Ban**

СУХОЙ ЗАКОН

На жаре тело перегревается, ты потеешь, рубашка предательски липнет к телу, появляются темные круги под мышками — чувствуешь себя не в своей тарелке, нервничаешь и потеешь еще больше. Замкнутый круг. Но есть средства скорой помощи в этих делах — один из новых дезодорантов продолжительного действия.

ФАКТ

Если пот течет в три ручья, это еще не говорит о том, что во время тренировки потрачено много калорий. Обильное потоотделение чаще всего — признак перегретого тела и неправильно подобранной нагрузки.

ВАЖНО

Дезодорант, как правило, не дает размножаться бактериям, но уже имеющиеся не всегда может нейтрализовать. Наноси его только на сухую и чистую кожу. Пользуйся им не чаще раза в день: потовые железы могут закупориться и воспалиться.

БЕГУЩАЯ СТРОКА

Фитнес-трекер на твоем запястье сразу даст всем вокруг понять, что ты за здоровый образ жизни. Но способен ли он реально помочь в тренировках и заменить более серьезные носимые спортивные компьютеры? Мы попросили бегунов из клуба Moskva River Runners протестировать шесть популярных гаджетов.

3

JAWBONE UP3

ПОДДЕРЖКА ПЛАТФОРМ: ANDROID, IOS

УВЕДОМЛЕНИЯ ОТ СМАРТФОНА: НЕТ

ФУНКЦИИ: МОНИТОРИНГ СНА, КАЛОРИЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1

ACER LIQUID LEAP

ПОДДЕРЖКА ПЛАТФОРМ: ANDROID, IOS, WINDOWS

УВЕДОМЛЕНИЯ ОТ СМАРТФОНА: SMS, ПОЧТА, КАЛЕНДАРЬ, FACEBOOK, TWITTER, СООБЩЕНИЕ О ВХОДЯЩЕМ ЗВОНКЕ

ФУНКЦИИ: МОНИТОРИНГ СНА, КАЛОРИЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

2

GARMIN VIVOACTIVE HR

ПОДДЕРЖКА ПЛАТФОРМ: ANDROID, IOS, WINDOWS

УВЕДОМЛЕНИЯ ОТ СМАРТФОНА: ПОЧТА, КАЛЕНДАРЬ, FACEBOOK, TWITTER

ФУНКЦИИ: МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

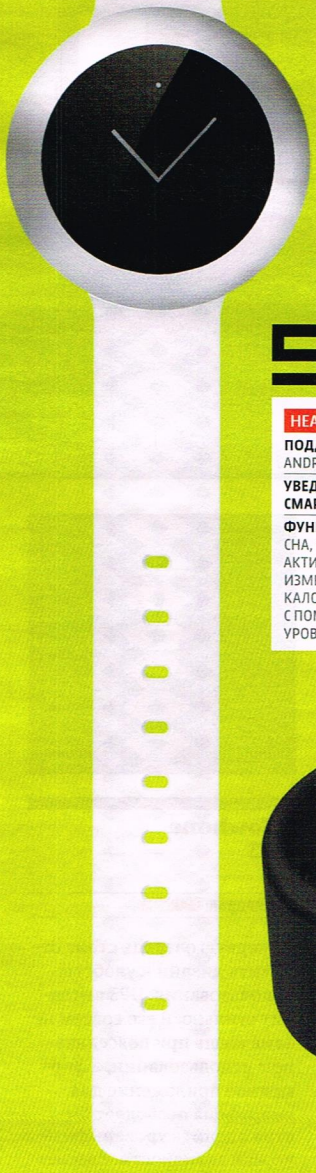
4

HONOR BAND

ПОДДЕРЖКА ПЛАТФОРМ: ANDROID, IOS

УВЕДОМЛЕНИЯ ОТ СМАРТФОНА: SMS, ПОЧТА

ФУНКЦИИ: МОНИТОРИНГ СНА, КАЛОРИЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



5

HEALBE GOBE

ПОДДЕРЖКА ПЛАТФОРМ: ANDROID, IOS

УВЕДОМЛЕНИЯ ОТ СМАРТФОНА: НЕТ

ФУНКЦИИ: МОНИТОРИНГ СНА, КАЛОРИЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ДАВЛЕНИЯ, ИЗМЕРЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛОРИЙ ЧЕРЕЗ КОЖУ, С ПОМОЩЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КЛЕТКАХ

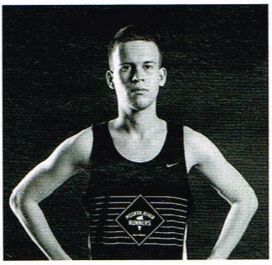
6

SONY SMARTBAND 2

ПОДДЕРЖКА ПЛАТФОРМ: ANDROID, IOS

УВЕДОМЛЕНИЯ ОТ СМАРТФОНА: SMS, ПОЧТА, КАЛЕНДАРЬ, FACEBOOK, TWITTER, СООБЩЕНИЕ О ВХОДЯЩЕМ ЗВОНКЕ

ФУНКЦИИ: МОНИТОРИНГ СНА, КАЛОРИЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



1. Acer Liquid Leap

ТЕСТИРОВАЛ: ИВАН

"Он как-то сразу очень удачно дополнил мой смартфон: начал выводить на свой экран сообщения и уведомления, позволил управлять музыкальным плеером прямо с запястья, взял на себя функцию будильника... Но и минусы долго искать не пришлось: маленький пластиковый экран не читается на солнце, примерно раз в три дня (конкретно в моем случае) сходили с ума уведомления: либо переставали приходить вообще, либо сыпались, как из рога изобилия, бесконечно повторяясь. На пробежке число недочетов только увеличилось: у браслета нет GPS, и он не совсем корректно считает расстояние (длина шага фиксируется в настройках, из-за чего при беге, когда шаг шире, идет неизбежное занижение километража). Не понравилось также, что далеко не всегда удавалось быстро "разбудить" экран двойным прикосновением. Зато этот компактный и легкий девайс вообще не замечаешь на руке. Вспоминать о нем приходится только раз в четыре дня, когда садится батарея. К счастью, на ее зарядку уходит всего час".

ОЦЕНКА:

2. Garmin Vivoactive HR

ТЕСТИРОВАЛ: ИГОРЬ

"Мне кажется, что спортивные часы и фитнес-трекеры придумали психоаналитики — с повышением самооценки они справляются на отлично. Garmin Vivoactive HR, например, начал хвалить меня буквально с первых дней: и этажей я прошел в два раза больше запланированного, и шагов сделал ужас как много. В "гарминовском" приложении для iPhone за полторы недели теста я получил наград больше, чем Леонид Ильич Брежнев и Лео Месси вместе взятые.

Это как-то примиряло меня с необходимостью носить эти часы в непривычном месте — чуть выше запястья, что особенно неудобно с рубашками. Впрочем, потом я привык и лишь изредка вздрагивал от вибрации, сопровождавшей призыв "Вперед!" на экране, который указывал, что я засиделся без движения.

Что же касается функции трекера, то они, как и многие аналоги, страдают от зацикленности на данных GPS. По этой причине в легкоатлетическом манеже Vivoactive HR смог верно показать только мой пульс, но с показаниями темпа и дистанции запутался. Другое дело — открытый воздух: на полумарафоне в Костроме данные Garmin практически полностью совпали с данными устроителей соревнований (погрешность темпа составила 1-2 секунды на километр).

Увы, но на дистанции никак воздействовать на твои результаты Vivoactive HR не способен. С его помощью данные можно только "снимать". Нельзя, например, выставить нужный темп, чтобы гаджет помогал поддерживать его, нельзя ограничить пульс, а потом реагировать на звуковые сигналы или вибрацию, чтобы ускориться или, наоборот, сбрасывать скорость. В общем, Vivoactive HR — для тех, кто не собирается бегать на результат, а просто хочет фиксировать свои маленькие победы, коллекционируя электронные награды.

ОЦЕНКА:

3. Jawbone UP3

ТЕСТИРОВАЛ: МАКСИМ

"В первую очередь стоит отметить дизайн и удобство использования. UP3 выглядит стильно, и его совсем не замечаешь при повседневном использовании, а фирменное приложение для смартфона позволяет быстро оценить уровень физической активности. Браслет точно определяет время сна и помогает легче просы-

ФОТО: КИРИЛЛ СКОМ

паться — благодаря возможности определять фазы сна и наличию встроенного вибробудильника. Но вот в беговых тренировках он далеко не самый удобный помощник, так как измеряет только количество шагов и пульс, причем не постоянно, а через короткие интервалы времени. Лично мне этого мало, и для полноценного мониторинга тренировки хочется иметь под рукой (а точнее на руке) больше показателей. Вывод: Jawbone UP3 — отличное решение на каждый день, но для тренировок советую взять более функциональное устройство".

ОЦЕНКА:

4. Honor Band

ТЕСТИРОВАЛ: МИХАИЛ

"Браслет выглядит стильно и здорово, но с точки зрения беговых активностей он оказался не очень удобным. Да, он легкий, не ощущается на руке и долго держит заряд, но ничего, кроме данных о скорости, времени, расстоянии и сожженных калориях, он тебе не расскажет. Кроме того, мне не понравилось, что браслет постоянно норовит перейти в спящий режим, при выходе из которого неизменно возвращается в главное меню. Хотя на солнце ты этого все равно не заметишь — на черном зеркальном экране разглядеть что-то можно только в тени. Если же на него попадет вода (что вполне возможно во время активной тренировки), у него еще и начинает глючить сенсорное управление. В общем, Honor Band больше подходит людям как повседневный лайфстайл-девайс, нежели как спортивный трекер".

ОЦЕНКА:

5. Healbe GoBe

ТЕСТИРОВАЛА: ЕЛИЗАВЕТА

"Мне с самого начала было интересно поработать именно с российским трекером — и вот на меня с запястья смотрит подслеповатым экраном довольно тяжелый и громоздкий браслет. Что с ним делать, без предварительного ознакомления с инструкцией понять практически невозможно. Но вот инструкция осилена, на смартфон установлено приложение, и в нем даже заполнена анкета (больше всего удивил вопрос о длине руки).

В приложении несколько "экранов": потребление и расход калорий, пульс, давление, потребление воды, качество сна и уровень стресса. Секции информативны и понятны. Трекер достаточно точно измеряет пульс и давление, исправно отчитывается о количестве израсходованных и потребленных калорий (если не забывать нажимать кнопку на боковой панели при приеме пищи), а вот уровень стресса и качество сна Healbe GoBe, на мой взгляд, оценивает не совсем точно, тем более что спать с ним неудобно.

Что касается водного баланса, то для корректной работы этого показателя придется вносить в приложение данные о каждом выпитом стакане (при этом приложение и на iOS, и на Android работает с заминками). В общем, пока Healbe GoBe, на мой взгляд, уступает более дешевым и интуитивно понятным аналогам (например, Mi Band, Fitbit, Fuelband, Garmin)".

ОЦЕНКА:

6. Sony Smartband 2

ТЕСТИРОВАЛ: РОМАН

"Этот стильный гаджет от Sony отлично подойдет начинающим борцам за здоровый образ жизни. После несложной синхронизации со смартфоном и установки специального приложения, SmartBand 2 начинает фиксировать расход калорий, пульс, длительность сна и многие другие данные, сводя все в удобные графики. Устройство совсем не мешает в повседневной жизни, а возможность смены ремешков позволяет подбирать их в тон одежды. Недостаток только один: отсутствие автономности от смартфона. Поэтому продвинутым спортсменам лучше обратить внимание на что-то более универсальное, чтобы во время тренировки не утруждать себя ношением одновременно двух девайсов".

ОЦЕНКА:

"В БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ ОН ДАЛЕКО НЕ САМЫЙ УДОБНЫЙ ПОМОЩНИК, ТАК КАК ИЗМЕРЯЕТ ТОЛЬКО КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ И ПУЛЬС"

ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ

Признаться, во время итальянского тест-драйва Peugeot 308 GTi Дмитрий Сироткин немного набедокурил. И если бы его вдруг вздумал судить за это какой-нибудь самый гуманный суд в мире, в свое оправдание он бы произнес примерно такую речь.

► "Граждане судьи! Граждане потерпевшие! Во всем виноват он — новый Peugeot 308 GTi. Ведь уже четыре года, после крохи 208 GTi, инженеры компании кормили почтеннейшую публику завтраками и не выпускали по-настоящему ярких автомобилей — и вот здрасте, приехали! Это его 270-сильный 1,6-литровый турбодвижок заставлял меня пугать соседей по движению и гонять на пределах допустимых ПДД скоростей, съедая даже при самой активной езде всего семь литров бензина. Это его подвеска с жесткими пневмоамортизаторами, с более гибким стабилизатором поперечной устойчивости и специально настроенными демпферами так и манила закладывать повороты на весьма извилистой прибрежной трассе. Мало того, в спайке с трансмиссией, усилителем руля и трекшн-контролем здесь работает дифференциал повышенного трения Torsen, который заставляет колеса крепко держать дорогу при ускорении на выходе из поворота — короче говоря, вот почему вырвало собачку одной из моих пассажирок.

Если, конечно, перед вами GTi не в эксклюзивном красно-черном кузове дизайна Coupe Franche, то с виду этот 5-дверный хэтч не производит впечатления короля кольцевых гонок, разве что сзади из-под бампера выглядывают два патрубка глушителя, да выделяются заводские 19-дюймовые кованые диски с красными пятнами суппортов от цепких 380-миллиметровых дисков спереди и 260-миллиметровых — сзади. Но вы только сядьте в салон!

Вас сразу уверенно обхватят отделанные кожей и алькантарой ковши от подразделения Peugeot Sport, руки лягут на крохотный и максимально информативный руль, а взгляд прикует сенсорный экран мультимедиа на центральной панели. Но не стоит уделять ему чрезмерного внимания, посмотрите чуть ниже — возле ручки 6-ступенчатой МКПП притаилась кнопка Sport. Нажимаем ее и активируем Driver Sport Pack — спортивный режим, который делает более отзывчивой педаль газа и добавляет звуку глушителя солидного рыка — именно он не давал мирно спать добропорядочным итальянским буржуа, российским бизнесменам и голливудским знаменитостям, покупающим недвижимость на озере Комо. Отключаем и без того по-спортивному настроенную систему ESP, и вуаля — вы один на один с 308 GTi. Скажите, могли я в такой ситуации передвигаться со скоростью и маневренностью уставшего погонщика верблюдов?

ЕГО 270-СИЛЬНЫЙ 1,6-ЛИТРОВЫЙ ТУРБОДВИЖОК ЗАСТАВЛЯЛ МЕНЯ ПУГАТЬ СОСЕДЕЙ ПО ДВИЖЕНИЮ

Классный, зажигательный, индивидуальный и по-настоящему горячий хэтчбек — пусть, быть может, и не претендующий на лучший результат Нюрбургринга. Будущий владелец этого авто — человек хоть и юный в душе, но с большой вероятностью семейный. Что ему эти ваши виражи да шпильки? Была бы возможность пару раз в неделю слегка отжечь на загородной трассе по дороге на дачу. В общем, господа присяжные заседатели, я целиком признаю свою вину, но у меня есть еще одно смягчающее обстоятельство — точнее, нет 1 500 000 доказательств (именно столько, сколько стоит самый простой Peugeot 308 GTi). Ну как я мог не воспользоваться случаем и не прочувствовать всю его дурь и характер?"

"ДАСТЕР" В ЮБКЕ

Увы, текущая экономическая ситуация заставляла экономить, и нового АКПП Kaptur не получил. Причем если на Duster 4-ступенчатый "автомат" вполне сочетается с основным предназначением машины (вывезти "тестя" на рыбалку), то на Kaptur он кажется реальным "пережитком прошлого": новинка ориентирована на молодую аудиторию

У российского подразделения Renault первенец: Kaptur спроектировали и производят в Москве. Илья Виноградов протестировал новинку на гладких хайвеях и горном бездорожье юга России.

► Сочи. Солнце. Море. Я еду по набережной в кабриолете... Стоп! Никакой это не кабриолет. Это кроссовер, так почему же по-летнему раздетые девушки все как одна пожирают мою машину глазами? Наверное, причина в том, что люди в России традиционно неровно дышат ко всему "внедорожному", а французско-японская группа Renault-Nissan научилась потакать этой страсти, пожалуй, лучше всех. Так, когда на рынок вышел Duster, за ним выстроилась такая очередь, что ждать машины приходилось по полгода; не меньше шума наделали Qashqai и Juke. Теперь пришла очередь Kaptur.

Машинка получилась действительно симпатичной, причем каждый сможет добавить в ее внешность что-то на свой вкус. Помимо 19 вариантов окраски, включая двуцветные, есть и другие способы персонализации: графические стикеры на крышу и капот, молдинги, накладки на решетку радиатора и дверь багажника, сиденья и коврики с яркими вставками, цветная окантовка центральной панели... Но если все эти "красивости" больше понравятся слабому полу, то мужчины наверняка оценят дорожный просвет (204 мм).

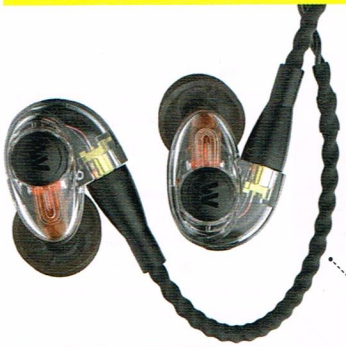
Когда мы преодолевали вброд горную речку, водители "настоящих внедорожников" останавливались посмотреть, как завязнет на мокрых камнях этот "городской кроссовер", но услышав, что в машине подвеска и полный привод от Duster, забывали про насмешливый тон. "У тестя "дастер", он на нем на рыбалку ездит, — сказал один из любопытствующих, — а такой "каптур" можно и жене взять".

"Каптюр" (маркетологи "Рено" из кожи вон лезут, чтобы насадить французское произношение, хотя понятно, что их усилия пойдут прахом и подавляющее большинство россиян будут называть новинку "каптуром") не стоит путать с европейской моделью Captur: кроме вида фар и еще пары деталей, у них нет ничего общего. Можно сказать, что российские дизайнеры переработали внешний вид европейской модели, а инженеры "натянули" его на Duster, взяв за основу самый современный вариант платформы Global Access.

ПОМИМО 19 ВАРИАНТОВ ОКРАСКИ, ВКЛЮЧАЯ ДВУЦВЕТНЫЕ, ЕСТЬ И ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПЕРСОНАЛИЗАЦИИ

и использование в городском режиме, в котором периодически возникает потребность в быстром ускорении, а на него автомобиль просто не способен.

И все же Kaptur имеет все шансы стать очередным бестселлером. Модные фишки вроде бесключевого доступа, системы дистанционного запуска двигателя, круиз-контроля и обогрева лобового стекла вкупе с привлекательным дизайном позволяют закрыть глаза на то, что автомобиль порой "не едет". На выбор модификации с бензиновыми двигателями объемом 1,6 и 2 литра, передним или полным приводом, "механикой" и "автоматом" (с сентября будет доступен еще и вариатор CVT X-Tronic). Цена — от 859 000 рублей.



WESTONE AM PRO

Все наушники стремятся к тому, чтобы стать абсолютно незаметными. То есть они и сидеть должны так, чтобы ты их не чувствовал, и звучать так, будто музыка льется не из двух точек, а окружает тебя со всех сторон. Арматурные наушники Westone профессиональной серии AM Pro максимально близко подошли к этому идеалу. В них установлено от одного (у AM Pro 10) до трех (у AM Pro 30) драйверов на канал, что позволяет точно передавать все нюансы звучания на разных частотах. При этом эти наушники идеально сидят в ушах, в чем заслуга фирменной технологии True-Fit. Ну и, наконец, нельзя не упомянуть о технологии Westone SLED, которая комбинирует окружающие звуки с аудиосигналом, а не заставляет тебя выбирать между ними. От 12 700 руб.

▸ **westonerussia.ru**

SONY H.EAR ON

Перед тобой самые яркие наушники сезона. Они могут стать идеальным подарком для твоей девушки или тебя самого. Особенно если ты уже купил Hi-Res Audio Player: например, Sony Walkman. Диапазон частот: от 5 до 60 000 Гц, чувствительность: 103 дБ/мВт, максимальная подводимая мощность: 1500 мВт. 9990 руб.

▸ **sony.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

HOOVER ATHEN EVO

Пылесос без проводов, без мешка для сбора пыли, но со впечатляющей мощностью (2500 Вт), долгой автономной работой (до 60 минут) и маневренностью, которая позволяет одной рукой проводить его вокруг мебели и даже под кроватями и диванами. Последнее стало возможным благодаря специальной системе вращения на 180° и сверхтонкому дизайну насадки. Кроме того, на Athen Evo установлена светодиодная подсветка, которая, как фары автомобиля, осветит самые темные уголки квартиры и поможет собрать всю пыль. Ну а чтобы эта пыль не вырвалась обратно в квартиру, у пылесоса есть моющийся фильтр EPA, идеально очищающий выходящий воздух. От 16 990 руб.

▸ **hoover.ru**

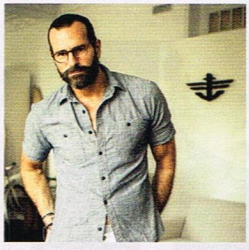
ASUS ZENBOOK FLIP UX360CA

Если ты как раз подумываешь о смене ноутбука, вот тебе отличный претендент. ASUS ZenBook Flip UX360CA — один из первых ноутбуков на рынке, в основе которого лежит новейший процессор Intel® Core™ M (Skylake) 6-го поколения, сочетающий огромную мощь со скромным аппетитом (на одном заряде батареи он готов продержаться до 12 часов). Он оснащен поворачивающимся на 360° сенсорным дисплеем с разрешением вплоть до QHD+ (3200x1800) и алюминиевым корпусом с особой безвентиляторной системой охлаждения, делающей работу беззвучной. Уже в базовом оснащении: 8 Гб оперативной памяти стандарта LPDDR3, твердотельный накопитель объемом до 512 Гб, порты USB 3.0 Type-A и USB 3.1 Type-C. В общем, устареет эта машина не скоро. 79 990 руб.

▸ **asus.com**

ИЗМЕНЧИВАЯ МОДА

ГЛАВНЫЙ ДИЗАЙНЕР БРЕНДА DOCKERS ДАГ КОНКЛИН РАССКАЗАЛ ПРО ЧИНОСЫ И ИЗМЕНЕНИЯ В МУЖСКОЙ МОДЕ.



— Кого вы видите своим клиентом — молодых скейтеров или модников, надевающих чиносы с пиджаком?

– Я бы хотел видеть и тех и других – я и сам скейтер. Наш клиент хочет выглядеть соответственно любой ситуации: не старается быть на пике моды, но и не хочет показаться старомодным.

– У Dockers большая линейка моделей — практически на все случаи жизни. Есть ли ситуации, в которых неуместно надевать чиносы?

– На мой взгляд, подобных ситуаций почти не осталось. Ну разве что вместо смокинга их не наденешь. В целом же мы стараемся создавать универсальные вещи, которые одинаково уместны и в офисе днем, и вечером на ужине с друзьями.

– Какие изменения вы видите в Dockers через пять лет?

– Основной вектор нашего развития в будущем — создание стильных и удобных вещей. Еще два года назад эластичная ткань мало использовалась в производстве коллекции, а сегодня мы шьем все брюки из нее. Эластичность позволяет брюкам быть намного более комфортными.

– Как меняется мужская мода в целом?

– Тридцать лет назад мужчина был обязан носить костюм, галстук и ботинки. Тебя считали бунтарем, если ты надевал чиносы вместо классического костюма. Сейчас все стали более расслабленными, и мужской стиль перестал существовать как список обязательных вещей. В наши дни можно надеть джинсы и футболку с кроссовками и выглядеть стильно.

– Означает ли повышающийся спрос на зауженные модели, что аудитория становится моложе? Вряд ли 50-летний мужчина выберет узкие брюки.

– Мне почти 50, и я с удовольствием ношу узкие чиносы. Сейчас мужчины дольше держатся в хорошей форме, и многим хочется подчеркнуть свой спортивный вид.

– Дадите совет читателям?

– Не бойтесь экспериментировать с разным кроем и посадками. Попробуйте более приталенные вещи, более узкий крой брюк. Возможно, вы откроете для себя что-то новое. Узкие брюки могут добавить вам роста, и вам понравится ваше отражение в зеркале.

Надежная защита

Biotherm Homme — мужской бренд по уходу за кожей — и бывший футболист Дэвид Бекхэм объявили о долгосрочном сотрудничестве по созданию обновленной линии средств по уходу за кожей для мужчин. Звездный полузащитник будет не только представлять увлажняющую линию для мужчин Aquapower, но и примет участие в разработке самих средств. Коллекцию планируют запустить в 2017 году.

Мотофристайл-битва

Мотофристайл — прыжки с трамплинов на мотоцикле, а Adrenaline FMX Riders — самое популярное шоу в этом жанре. Мероприятие пройдет 20 августа в ОК "Лужники" и соберет под своими знаменами известных спортсменов со всего мира: приедут участники из Польши, Австрии, Испании, Франции и Австралии. Спортсмены поборются за звание сильнейшего FMX-райдера и кубок Adrenaline Rush. Ну а честь России будет отстаивать команда Adrenaline Rush Ferz (в составе братьев Михаила и Владимира Ярыгиных, а также Николая Иванкова).

Клуб по интересам

20 и 21 мая 2016 года в отеле "Балчуг Кемпински Москва" собрались все джентльмены столицы. Поводом послужило открытие выставки Gentlemen's Life. В выставке приняли участие более 40 компаний, таких как Ferutdin Zakirov, Royce, Feld & Volk, The Art of Shaving, Organic Cleaners, Wellness Club NEBO, Filatouv, Icon, Barberians — компании из самых различных секторов, заинтересованные в представлении своих товаров и услуг для избранной публики. Каждая компания тщательно продумала дизайн стенда, раскрывая свою индивидуальность. Посетителей ждали разнообразные мастер-классы, дегустации элитного алкоголя, сигар и деликатесов.

Ароматная пара

Ароматы L'Eau Par Kenzo, созданные 20 лет назад Оливье Креспом, давно завоевали армию верных поклонников. В этом году они отмечают юбилей и в честь праздника меняют название на L'Eau Kenzo. Меняется не только название, но и внешний вид флаконов и упаковки. Сами же ароматы остаются без изменений и продолжают радовать любителей парфюмерной пары.

Летнее настроение

Бренд Finn Flare в летней мужской коллекции слелал упор на легкость и лаконичность образа, а также на традиционное качество, которым давно славится. Прямые и приталенные силуэты визуально подтягивают фигуру, а в легких комфортных пиджаках и льняных блейзерах ты будешь выглядеть более осанистым. Вся коллекция выдержана в светлых и приглушенных тонах — как дань сезону. Подобрать себе образ можно на сайте finn-flare.ru

Время и место

В честь многолетнего партнерства с Открытым чемпионатом Франции по теннису швейцарский часовой бренд Longines представил поклонникам новую женскую модель Conquest Roland Garros. Хронограф, разработанный в духе мужской модели Conquest 1/100th Roland Garros, оснастили циферблатом черного цвета с узором "солнечные лучи", оранжевой секундной стрелкой и индексами, сочетание которых перекликается с цветом покрытия теннисного корта "Ролан Гаррос". Заднюю крышку украшает выгравированный логотип турнира.

Искусство в массы

Шведский бренд бытовой техники Asko в течение месяца с 26 мая по 25 июня представлял новую коллекцию Elements непривычным образом — во временном интерьере на площадке Artplay в Москве. Для этого проекта пригласили русского дизайнера Екатерину Елизарову. Контрастная черно-белая полоска, уже ставшая фирменной для ее авторских коллекций мебели, стала решением и для отделки стен pop up store. Сама же техника Asko демонстрировалась так, как это должно быть в реальной жизни: встроенной в кухонную мебель, которую специально для этого проекта сделала российская компания Giulia Novars. На фоне белых фасадов черные прямоугольники бытовых приборов выглядели элегантно и эффектно.

Знал бы, подстелил бы

Замечал, что человек из прямоходящего понемногу превращается в "кривосидящего" за рулем, монитором или телевизором? Если спина периодически начинает подводить, пора заботиться о ней сознательно. Самый простой способ — приобрести массажный коврик Pranamat ECO. Внутри кокосовый мат, снаружи — безобидные на вид, но острые на ощупь массажные "лотосы". Их более пяти тысяч аккуратными рядами, и все они готовы в любую минуту основательно поработать над мышцами твоей спины, плеч, шеи, рук и ног. До конца лета можно купить этот коврик со скидкой 10%, назвав промокод M10! Подробности на сайте www.pranamateco.ru

СЛОВО ДЖЕНТЛЬМЕНА

ЗВЕЗДА "ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA" И СЕРИАЛА "МЕНТАЛИСТ" САЙМОН БЕЙКЕР В СВОИ БЕЗ МАЛОГО 47 ВЫГЛЯДИТ ТАК, БУДТО ЗНАЕТ СЕКРЕТ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ. МЫ ПОПРОБОВАЛИ ВЫВЕДАТЬ ЕГО В ПАРИЖЕ НА ПРЕЗЕНТАЦИИ НОВОГО АРОМАТА GIVENCHY GENTLEMEN ONLY ABSOLUTE, ЛИЦОМ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ АКТЕР.

– Как насчет чая? – Саймон сразу после знакомства приглашает к столу. Идеальный костюм, фирменная улыбка -- кажется, передо мной не Бейкер, а его герой из "Менталиста" Патрик Джейн, который благодаря своему умению видеть людей насквозь так ловко распутывает любое преступление.

– Интересно, что сказал бы Патрик Джейн о человеке, который пользуется новинкой Gentlemen Only Absolute?

– Сказал бы, что это страстная, полная жизни и энергии личность, – Саймон протягивает мне чашку чая и снова улыбается. – Хотя, возможно, у этого человека просто такое настроение. Теперь, когда есть четыре варианта Gentlemen Only, можно подбирать подходящий под тот или иной повод или настрой.

– Сначала фильмы обрели звук, потом – цвет. Как ты думаешь, стоит ли добавить к средствам воздействия кино еще и запах?

– В рекламном ролике аромата Gentlemen Only Absolute здорово бы звучало трио теплых специй (шафран, мускат и корица), за которым вступает дуэт сандала и ванили. Хотя в фильме главное – сама история. Именно она должна вызывать основные эмоции, а не дополнительные эффекты. Я вообще склоняюсь к каким-то простым вещам.

– Что ты имеешь в виду?

– Когда почти вся твоя жизнь расписана по минутам, полезно научиться радоваться тому, что происходит с тобой здесь и сейчас. Вот мы разговариваем, а за окном Париж заливает дождем, и это красиво, а потом ливень кончится, и появится радуга, и это тоже будет прекрасно. Явления природы, дети – все то, что меня окружает, дает мне море эмоций.

– А если говорить о более сильных впечатлениях. Что было твоим самым большим приключением?

– Пожалуй, работа над фильмом, который я закончил снимать неделю назад. Я вынашивал эту идею семь лет, и вот теперь осталось только все смонтировать, чтобы в 2017 году картина вышла на экраны.

– О чем этот фильм?

– Фильм основан на книге австралийского писателя Тима Уинтона "Дыхание". Он о взрослении, о моментах в жизни, когда ты принимаешь решения, которые в итоге определяют, кто ты.

– И какие моменты в своей жизни ты бы мог назвать такими?

– Точно назову встречу с женой, рождение детей и переезд в Лос-Анджелес в середине 90-х. Бросить в Австралии все и попробовать найти работу в кино было самой большой авантюрой в моей жизни. К счастью, мне повезло, и уже через две недели я нашел ее.

– Видимо, оно того стоило.

– О, да! Теперь мои дела очень даже неплохи! – смеется Саймон.

– Ну а теперь, наконец, расскажи: что нужно делать, чтобы "в свои 40 с лишним" находиться в такой потрясающей форме?

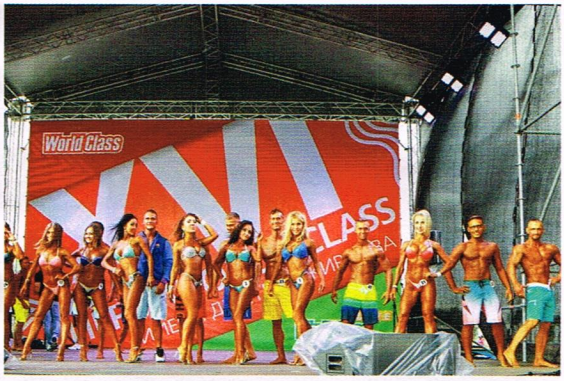
– Я стараюсь каждый день заниматься серфингом (это моя страсть с детства). Еще катаюсь на велосипеде, плаваю, иногда занимаюсь боксом. Я не люблю просто выполнять упражнения, предпочитаю спорт, в котором есть элемент игры.

– Тебе стоит приехать к нам на Камчатку и попробовать серфинг в холодной воде.

– Для этого нужно надевать гидрокостюм... Нет, уж лучше буду кататься в теплых водах, хотя Север очень красив. Кстати, в России купили лицензию на съемки своей версии "Менталиста". Так что скоро у вас появится свой Патрик Джейн.

Приручили дракона

Для тех, кому близка восточная философия, часовой дом "Ника" создал настоящее произведение ювелирного искусства — часы Dragon Animaline, выполненные в стиле фэнтези. На циферблате красуется китайский дракон, каждая чешуйка которого выгравирована вручную. Благодаря искусному исполнению циферблат словно оживает в руках и заставляет воображение рисовать самые яркие картины из древней мифологии. Кому интересно, дракон на Востоке олицетворяет ян — светлую благодатную энергию, мужское начало. Эти часы расскажут о хозяине больше, чем какой-либо другой аксессуар или предмет одежды.



Взрослые игры

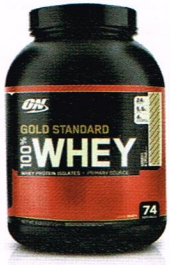
4 июня в Москве на Поклонной горе был разбит спортивный городок с игровыми полями и площадками, на которых проходили соревнования по бегу, футболу, боксу и боксерскому многоборью — так торжественно открывались XVI Игры World Class имени Дмитрия Жирнова. Много внимания привлек к себе конкурс Men's Physique & Fitness Bikini, представленный на Играх впервые, — хорошо сложенные парни и девушки выясняли, чей рельеф и пропорции достойны высшей награды. Лучшими в различных категориях оказались: Ефим Колесников (рост свыше 180 см), Михаил Селицкий (до 180 см), Андрей Скориков (тренер). У девушек в категории рост свыше 168 см лидером стала Ольга Большакова, а до 168 см первое место поделили Ирина Иванова и Наталья Шокина.

Перевод без хлопот

Все знают, что в приложении Сбербанк Онлайн можно делать переводы между своими картами и другим пользователям, пополнять электронные кошельки, оплачивать интернет, сотовую связь, коммунальные и другие услуги. Выручит приложение и в нестандартной ситуации: если ты, к примеру, забыл дома кошелек. С помощью Сбербанк Онлайн можно продержаться без наличных и карт, если смартфон при тебе. Скажем, если коллега оплатил за тебя бизнес-ланч, можно легко и быстро вернуть ему деньги с помощью перевода через приложение или по SMS, зная только номер телефона.
А еще на сайтах многих интернет-магазинов можно выбрать функцию оплаты через Сбербанк Онлайн и просто подтвердить транзакцию через SMS.

Великолепная четверка

Швейцарская часовая марка Raymond Weil выпустила лимитированную коллекцию часов maestro Beatles. Новый этап в серии "Музыкальные легенды" посвящен празднованию 40-летнего юбилея бренда совместно с величайшей группой в истории музыки. По всему периметру циферблата механических часов с автоподзаводом нанесены названия 13 альбомов группы The Beatles, а в позиции "4 часа" расположен символический индекс — логотип легендарного альбома Help. Все 3000 часов этой серии упакованы в специальную коробку с изображением легенд музыки. Крышка коробки украшена барабаном с официальным логотипом группы The Beatles.



Дайте добавки

Бессменный лидер среди производителей спортивного питания — компания Optimum Nutrition — начиная с 90-х годов XX века не жалеет времени и сил на создание качественного продукта. Один из результатов работы перед тобой: пищевая добавка 100% Whey Gold Standard, которая на 90% состоит из сывороточного протеина.

Перекати-поле

Дизайнеры французского бренда Vilebrequin попробовали раскрыть талант рок-группы Rolling Stones с неожиданной стороны, разработав совместно с ее участниками линейку мужских плавательных шорт и пляжной одежды. Для "разогрева" бренд подготовил лимитированную серию классических плавательных шорт Moorea и пляжную футболку с ярким принтом.

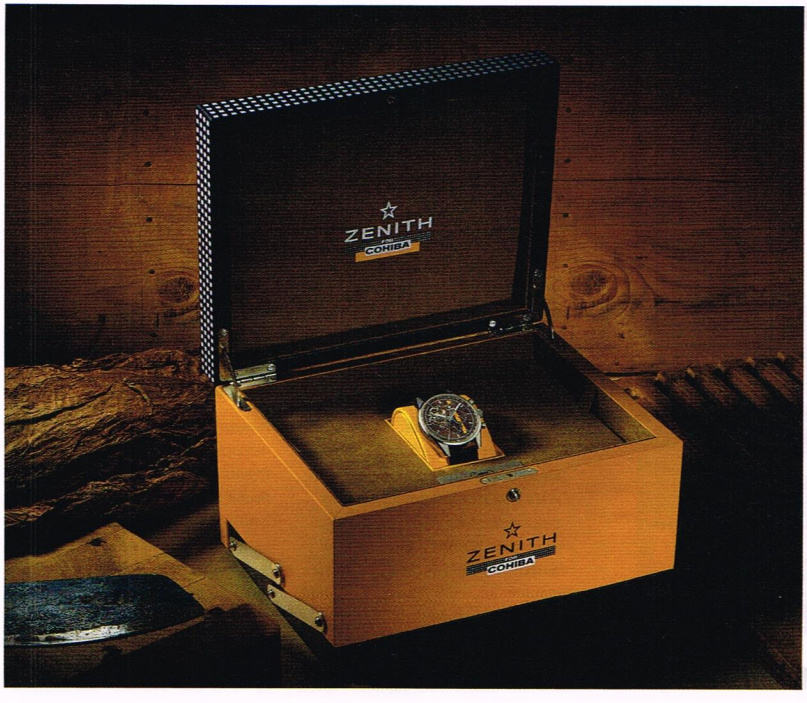
Доброе дело

Благотворительный фонд спасения тяжелобольных детей "Линия жизни" совместно с сетью мультибрендовых магазинов Korners с 1 июня запустил совместную акцию "Добрый пакет". При совершении покупки ты можешь приобрести дополнительно фирменный "Добрый пакет". 50 рублей с каждого проданного пакета будут направлены на лечение и реабилитацию тяжелобольного ребенка. Чем больше будет куплено таких пакетов, тем больше радостных улыбок засияет на лицах детей.

Поколение Next

9 июня 2016 года компания "Хендэ Мотор СНГ" представила новое поколение модели Elantra. Elantra стала самым популярным автомобилем Hyundai за всю историю компании Hyundai Motor. Облик новой модели поменялся: теперь более четко очерчены линии кузова, делающие профиль автомобиля подтянутым и стремительным. Спортивный характер подчеркивают узкие фары и фирменная шестиугольная решетка радиатора, которая сочетается с современной оптикой.

Усовершенствованные ездовые характеристики и исчерпывающий набор систем безопасности, а также улучшенная конструкция кузова за счет использования современной высокопрочной стали — таково шестое поколение Elantra. В базовой версии автомобиля покупателям доступны электронная система стабилизации курсовой устойчивости (ESC) и система помощи при старте в гору (HAC). Встроенная система мониторинга слепых зон включает в себя дополнительные функции: систему помощи при перестроении и систему предупреждения о помехе сзади.



Хьюмидор с часами

Что может связывать швейцарский часовой дом Zenith и кубинскую мануфактуру Cohiba, производящую сигары? Обе марки придерживаются одной философии: только премиальное качество, ручная проработка деталей и, как результат, востребованные продукты. Сегодня бренд "Коиба" празднует полувековой юбилей, а мануфактура Zenith в честь этого события выпустила часы El Primero Chronomaster Cohiba Edition лимитированным тиражом: 50 экземпляров в корпусе из розового золота и 500 моделей из стали. На циферблате красуется профиль вождя аборигенов Таибо, а через прозрачное окошко у 11-часовой отметки можно наблюдать за работой легендарного механизма El Primero 4061.

Попутного ветра

Компания "Jaguar Land Rover Россия" 25 мая открыла в Москве новый сезон Парусной академии Jaguar Land Rover by PROyachting. Как и в предыдущие годы, этот сезон может стать для всех желающих возможностью познакомиться с миром парусного спорта. В открытии Парусной академии приняла участие Екатерина Скудина, российская яхтсменка, чемпионка мира и Европы, вдохновитель и руководитель проекта PROyachting. Начинающих спортсменов в академии познакомят с азами яхтенного спорта, а для продвинутых яхтсменов будут доступны мастер-классы по гоночному мастерству. По окончании курсов Парусной академии ученики получат яхтенные права, действительные и за границей, которые позволят брать яхту в чартер, участвовать в международных регатах или просто путешествовать на парусной яхте.

Правильная жидкость

Бренд Motul, производящий смазочные материалы премиум-класса с 1853 года выпустил трансмиссионную 100% синтетическую жидкость Motul ATF 236.15. Новинка разработана специально для легковых автомобилей с автоматической коробкой передач. Допуск 236.15 рекомендован для использования в новых Mercedes-Benz, оснащенных 7-ступенчатыми трансмиссиями (выпускаются с 2010 года). С новым продуктом современным мощным автомобилям Mercedes-Benz легче соответствовать строгим экологическим нормам. Motul ATF 236.15 отлично подходит и для легкой коммерческой техники Mercedes-Benz.

Звездный час

Бренд Hamilton, хорошо известный благодаря точным часами и их заметному присутствию в кино и авиации, этим летом вернулся на большие экраны в новом блокбастере кинокомпании "20-й век Фокс" "День независимости: Возрождение", который вышел через двадцать лет после первого фильма "День независимости". В сиквеле Роланда Эммериха присутствуют четыре модели часов Hamilton: главный герой, которого сыграл Лиам Нильсон, не расстается с прочным автоматическим хронографом Khaki X-Wind, автоматические Jazzmaster GMT носит Джефф Голдблюм, модель Thinomatic можно видеть на запястье Билла Пуллмана, а Джеймс А. Вудс носит хронограф Khaki Pilot Auto Chrono.

Piquadro

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

adidas ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; adidas.ru
Aeronautica Militare Bosco di Ciliegi: ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Петровский Пассаж", ул. Петровка, 10; ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19, стр. 1
Bally СПб: ТЦ Grand Palace, Невский пр-т, 44 — ул. Итальянская, 15, т.: (812) 570-6120
Brooks Brothers ГУМ, Красная пл., 3
Calvin Klein Swimwear ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Кунцево Плаза", ул. Ярцевская, 19
Casio G-Store, ул. Большая Новодмитровская, 36
Colin`s ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Emporio Armani ГУМ, Красная пл., 3
Izba Rouge ул. Неглинная, 8/10
Jimmy Choo Столешников пер., 11, т.: (495) 926-8602; "Крокус Сити Молл", ул. Международная, 18, т.: (495) 926-3869; ЦУМ, Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Lacoste ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Mascotte ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Peuterey BOSCO, ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3; т.: (495) 543-9817
Piquadro ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1
Polo Ralph Lauren ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Ray-Ban м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16, т.: (495) 733-9207
Springfield ТЦ "Домодедовский", Ореховый бул., влад. 14, стр. 3; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tom Tailor ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279
Trussardi ул. Тверская, 20/1
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; МЕГА-Белая дача, Мега Теплый Стан; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3

Mascotte

УИЛЬЯМ КЛАРК И ТОМАС КУК

Два человека из прошлого, которые повлияли на твой отпуск этим летом.

1. Придумал морские купания

Уильям Кларк был обычным английским священнослужителем, который не планировал перевернуть мир и остаться в истории. Летом 1736 года он прибыл с женой на отдых в маленькую английскую деревушку Брайтельмстон на южном берегу Англии у пролива Ла-Манш. Это был странный выбор — соленая вода, песок и загар в те времена никого не интересовали. Состоятельные люди отдыхали на бальнеологических курортах, купались в минеральной воде где-то вдалеке от морей. А вот что сделал Кларк: арендовал с женой комнату у местных жителей, по утрам купался в море, загорал и обо всем этом писал своим друзьям: теперь его письма хранятся в музее Брайтона (бывшая деревушка сегодня стала одним из самых популярных курортов Великобритании и получила новое название).

Так Кларк и вошел в историю — как первый человек, который специально отправился отдыхать на морское побережье. Впрочем, окончательно тему с отдыхом на море популяризировал английский врач Ричард Рассел: в 1753 году он выпустил работу, которая называлась "Относительно использования морской воды при болезнях лимфатических узлов". Чтобы стать здоровым, Ричард рекомендовал купаться в соленой воде. Со второй половины XIX века мода постепенно стала расползаться по Европе. Ну а первый в России морской курорт (Сестрорецкий) появился в 1898 году.

2. Изобрел массовый туризм

В 1841 году бывший столяр англичанин Томас Кук основал первое в мире туристическое агентство, оно так и называлось — Thomas Cook. Поначалу наш герой занимался вот чем: для членов Общества трезвости (в котором он сам и состоял) организовывал переезды на собрания по железной дороге — из города Лестер в Лафборо, всего около 20 километров пути. В 1845 году он переправил так примерно 540 противников алкоголя. Позже Томас стал делать экскурсии на поездах для всех желающих, а в 1844 году даже заключил соглашение о постоянных турах с компанией "Железная дорога округа Мидленд". По неопытности Томас успел обанкротиться в 1846 году, отправив 350 человек из Лестера в экскурсионную поездку по Шотландии. Но не стал унывать, вновь поднялся на ноги, возил людей в Швейцарию, Италию, Египет, а в 1865 году даже отправил группу путешественников через океан в США. Туристическое агентство, которое основал Кук, до сих пор процветает в Великобритании — оно называется Thomas Cook Group.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

РЕКЛАМА 16+

ВАШ НЕЗАМЕНИМЫЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей – прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе, микроэлементы, необходимые для восстановления организма. Система оптимального питания OptiMen была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни всё, и даже больше. Она содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов. Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, вы обеспечите прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА. МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА - WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - WWW.REMSPORT.RU, WWW.FITNESSBAR.RU, WWW.BRUTALSHOP.RU
САМАРА - WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК - WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ - WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ - WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК - WWW.SIBATLET.RU, WWW.KULTLAB.RU
КРАСНОДАР - WWW.RUS-SPORT.NET, WWW.NOVOSPORT.RU
УФА - WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК - WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК, БЛАГОВЕЩЕНСК - WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО - WWW.PROTEINOV.RU
ПЕРМЬ - WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК - VK.COM/SPORTSHOP55
РОСТОВ-НА-ДОНУ - WWW.SPARTAPRO.RU
НИЖНЕВАРТОВСК - WWW.IRONARGUMENT.RU
СУРГУТ - WWW.ACHILLES86.RU
ЮЖНО-САХАЛИНСК - WWW.PITANIE-DLYA-SPORTA.RU
КУРСК - WWW.FITNESS-KURSK.RU
ЯРОСЛАВЛЬ - WWW.WEIDERSPORT.RU
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД - WWW.E-LIFE.SU
НИЖНИЙ НОВГОРОД - WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА - WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ - WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ - WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ - WWW.ATLETMARKET.RU

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме.

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

GIVENCHY
GENTLEMEN
ONLY
★ ABSOLUTE ★
НОВАЯ ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА
ДЛЯ МУЖЧИН
GENTLEMEN
ONLY
GIVENCHY
★ ABSOLUTE ★
SPA
www.givenchybeauty.ru
«Селдико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама. Абсолют.